الجھی زندگی کے
700
سلجھے وظائف
افادات
شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

# فہرست مضامین

# حال دل

جب سے انسان کی تخلیق ہوئی ہے قدرت نے آزمائشیں ساتھ لگائی ہیں تاکہ انسان آسائشات میں ڈوب کر اپنے خالق سے بے نیاز نہ ہوجائے۔ بڑے بڑے جلیل القدر انبیاء کرام علیہم السلام پر تکالیف آئیں اور ہر دور میں یہ نظام چلتا رہا اور چلتا رہے گا۔

عبقری کے اندر روحانی مسائل اور ان کے حل پر مشتمل ایک سلسلہ شروع کیا گیا اور الجھے مسائل، رشتوں کے مسائل، کاروبار کی بندش، جادو جنات کے مسائل اور نفسیاتی مسائل کے حل کیلئے آسان اور مختصر وظائف دیئے گئے جس سے مسائل میں مبتلا لوگوں نے خوب نفع پایا۔

ان تمام روحانی سوالات و جوابات کو کتابی صورت میں یکجا کر دیا گیا ہے تاکہ دوسروں کیلئے شفاء اور رحمت کا ذریعہ بنیں۔

آپ اس کتاب میں سے جو بھی وظیفہ آزمائیں۔ ماہنامہ عبقری کو ضرور ضرور ضرور لکھیں۔ لاکھوں کا فائدہ آپ کا صدقہ جاریہ۔

**خواستگار اخلاص وعمل**

**حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی عفی اللہ عنہ،**

## بیٹا ذلیل کرتا اور گالیاں دیتا ہے

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم! آپ نے مجھے 21 دن کا عمل دیا تھا۔ سر کے بالوں اور 11 کیل پر سورہ پڑھ کر زمین میں دفن کرنی تھیں۔ وہ میں نے کیا ہے۔ یہ عمل کرنے سے وزن میرے تمام جسم سے نکل کر بائیں بازو میں آ گیا ہے۔ میرا بازو سُن ہوجاتا ہے۔ جب تک پڑھائی کرتی ہوں ہلکا رہتا ہے پھر بھاری ہوجاتا ہے۔ آپ نے یہ عمل دیا تھا جو بہو نے کالا جادو کروایا ہوا تھا۔ ایک لڑکا ہے وہ بھی نافرمان ہے، باہر ہوتا ہے، اب آیا ہوا ہے، زمین، زیور ہر چیز فروخت کر کے قرضہ لے کر باہر بھیجا۔ جب کامیاب ہوگیا ہے تو سسرال والوں کی گود میں بیٹھ گیا ہے۔ ہمارے لئے کچھ نہیں۔ 3 جوان بہنیں ہیں، ان کی شادی کرنی ہے، ہمارے لئے کچھ نہیں، بیوی کے سامنے، سسرال والوں کے سامنے سب کو ذلیل کرتا ہے، گالیاں دیتا ہے۔ ایک گھر رہ گیا ہے وہ کہتا ہے مجھے دے دو، تم سب چلے جاؤ۔ جینا حرام کیا ہوا ہے، روپیہ پیسہ گھر کے لئے کوئی خرچہ دیتا نہیں۔ سسرال والوں کو لاکھوں دے کر کاروبار کروا رہا ہے۔ باہر جانے کے لئے جو قرضہ لیا تھا وہ بھی واپس نہیں کر رہا، کہتا ہے میں کیا کروں، خود دیں۔ اس کی بیوی کالا جادو کروا کے لا رہی ہے سب کے سب بیمار ہیں، ایک گھر رہ گیا ہے وہ بھی نہیں چاہئے میں۔ کیا کریں کچھ سمجھ نہیں آ رہی؟ آپ خدا کیلئے میری مدد کریں۔ یہ لڑکا اپنی بیوی کو لے کر چلا جائے۔ محلے میں ہم بے عزت نہ ہوں، ہر وقت لڑائی جھگڑا، ہر وقت گالیاں دینے سے انسان کی کیا عزت رہتی ہے۔ نہ قرض اتارا، نہ بہنوں کی شادی کی نہ گھر میں خرچہ دیا۔ اوپر ہر وقت لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ تاکہ ہم ڈر کے گھر چھوڑ کر چلے جائیں۔ میرے میاں کو دل کی تکلیف ہے۔ وہ بیمار ہیں کوئی کام کاج نہیں کر سکتے۔ آپ فوراً خود حساب لگا کر دیکھیں تاکہ اس مسئلہ کا کوئی حل نکل سکے۔ میں بہت پریشان ہوں، سب کے سب پریشان ہیں، رشتہ کی بندش ہے، اگر کوئی بات چلتی ہے تو فوراً ہی ختم ہوجاتی ہے۔ پہلے وہ لوگ ہاں کرتے ہیں بعد میں

انکار کر دیتے ہیں۔ آپ مہربانی کر کے میری مدد کریں۔ یہ خود بیوی لے کر چلا جائے ہروقت بے عزتی تو نہ ہو۔ (ا۔م)

جواب: "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" کے خواص آپ مندرجہ ذیل عمل کریں!

1- جس کسی کو مہم (اہم ضرورت) کلی و جزوی پیش آئے کسی طرح حل نہ ہو سکتی ہو چاہئے کہ "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" کو نمازِ فجر و عشاء کے بعد ہزار بار اول و آخر درود شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھے اور جو شخص بعد ہر نماز سو سو بار پڑھے کسی وقت رنجیدہ نہ ہو اور ایمان سلامت رہے۔ -2 اگر "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" نماز عصر کے بعد پچاس بار پڑھے تو اس کا مرتبہ دونوں جہان میں بلند ہو۔ -3 اگر کسی کو کام مشکل و دشوار پیش ہو اور کوئی حل کی صورت نہ ہو تو بدھ کی رات نہاوے اور ہزار بار "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" پڑھے اس کا کام انشاءاللہ تعالیٰ پورا ہو جائے گا۔ -4 جو کوئی "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" تہجد کی نماز کے وقت بہت سا پڑھے، جمال و جلال اللہ تعالیٰ جل شانہ کا نصیب ہو۔ سب خلائق آسمان و زمین چرند و پرند سب اس سے محبت رکھیں۔ -5 جس نے بعد نماز عشاء "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" پر مداومت کی صرف سو بار، زیارت حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے مشرف ہوگا۔ اس اسم کی نو ہزار خاصیتیں ہیں جو شخص "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" اپنے گھر میں رکھے کچھ درد و اذیت نہ پہنچے، دشمن نقصان نہ پہنچا سکے۔ نقش یہ ہے:

| ۳۹ | ۵۳ | ۵۶ | ۳۲ |
| --- | --- | --- | --- |
| ۵۵ | ۴۳ | ۳۸ | ۵۴ |
| ۳۴ | ۴۸ | ۵۱ | ۳۷ |
| ۵۲ | ۳۶ | ۳۵ | ۵۷ |

7- اگر کسی معاملے کو دریافت کرنا چاہے تو اس کو چاہئے بارہ روز تک بارہ ہزار مرتبہ "اَللّٰهُ الصَّمَدُ" پڑھے سب بھید ظاہر ہو جائیں گے۔

8- جو کوئی چاہے کہ کوئی خزانہ غیب سے پائے یا معلوم کرنا چاہے تو چھ رات دن، ہر

دن چھ ہزار چھ سو چھیاسٹھ مرتبہ "اَللّٰہُ الصَّمَدُ" پڑھے خزانہ خود بخود معلوم ہو جائے گا یا کوئی بزرگ خواب میں آ کر اطلاع دے گا۔

9- نمازِ فجر و عصر کے بعد چھ سو مرتبہ "اَللّٰہُ الصَّمَدُ" پڑھنا اکسیر ہے۔

10- بعد عشاء سو مرتبہ روز پڑھے تو عذاب قبر سے نجات پائے۔

زکوٰۃ بارہ ہزار بارہ سو مرتبہ، قفل تین ہزار تین سو تریسٹھ مرتبہ اور دور مدور تین سو ساٹھ مرتبہ۔

## لڑائی جھگڑا روز کا معمول

محترم طارق محمود صاحب! السلام علیکم! میں آپ کی خدمت میں اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں۔ برائے مہربانی براہِ راست جواب سے نوازیں۔ میری شادی کو 18 سال کا عرصہ گزر چکا ہے لیکن اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔ ہر طرح کے ڈاکٹروں سے حکیموں سے علاج کروا چکی ہوں لیکن مایوسی ہوئی۔ میرے شوہر شادی سے پہلے سعودیہ میں ملازمت کرتے تھے، صحت بھی اچھی تھی، نوکری بھی مناسب تھی۔ لیکن تقریباً آٹھ سال پہلے بیمار ہوئے جس کی وجہ سے نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت بھی بے حد متاثر ہوئی۔ نوکری ختم کر کے مایوسی کی حالت میں گھر آئے۔ ادھر گھر والوں یعنی سسرال والوں کی یہ حالت ہے کہ شادی کے بعد شوہر کے گھر سے باہر ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑا روز کا معمول ہے۔ اس دوران سگی پھوپھی ساس ہونے کے باوجود ان لوگوں نے میری زندگی کو مشکل ترین بنا دیا۔ بڑی مشکل سے جیسے تیسے کر کے علیحدہ گھر بنایا اور اب ہم علیحدہ رہتے ہیں۔ لیکن سکون نام کی کوئی چیز شادی کے بعد سے لے کر اب تک میری زندگی میں نہیں آ سکی۔

شوہر آٹھ سال سے بے روزگار ہیں، ذہنی حالت انتہائی اپ سیٹ ہے۔ میں خود گورنمنٹ ٹیچر ہوں۔ تنخواہ الحمد للہ! مناسب ہے بے شک دو افراد ہیں لیکن گھر کی گزر اوقات بآسانی ہو جاتی ہے۔ میرے انتہائی مخلص ہونے اور ہر قسم کے نشیب و فراز میں ساتھ دینے کے باوجود انہیں نا معلوم کیوں مجھ پر ہر لمحے شک رہتا ہے۔ میری ہر

بات پر شک کرتے ہیں یہاں تک کہ میرے زیورات تک اپنے قبضے میں رکھتے ہیں اب تو یہ حالت ہے کہ گھر کی چابیاں بھی چھپائے رہتے ہیں۔ یہ انتہائی تکلیف دہ صورت حال ہے، کئی دفعہ سمجھایا کہ میں نے آپ کے ساتھ زندگی میں کسی مرحلے میں نہ ہی کبھی بددیانتی کی ہے اور نہ کبھی خیال ہے لیکن نہ جانے کیسے وہ یقین کریں گے۔
اُدھر سسرال والوں کے ساتھ مناسب سلوک رکھنے کے باوجود وہ لوگ دل سے میرے لئے اچھے جذبات کبھی بھی پیدا نہیں کر سکے۔ اپنے حالات کو دیکھتے ہوئے ان سے اچھے تعلقات رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے لیکن شروع سے سسرال والوں کی اور اب شوہر کی ہمیشہ یہی مرضی رہی ہے کہ ہمیں زیادہ سے زیادہ رقم دے۔ اب میں نے اتنے سالوں کی جمع پونجی حج درخواست کی صورت میں جمع کروادی ہے۔ خدا تعالیٰ قبول کرے۔ آپ سے التجا ہے کہ کوئی ایسی دعا، وظیفہ عنایت فرمائیں کہ میری ازدواجی زندگی پُرسکون بن جائے۔ شوہر میرے حق میں بہترین ثابت ہوں، اولاد کے لئے، شوہر کے روزگار کے لئے بھی۔ مزید سسرال کی باتیں ان کا پروپیگنڈہ ختم ہوجائے اور مجھے بقیہ زندگی میں کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں۔
عجیب بات ہے کہ شوہر کو زندگی کی تمام سہولتیں حاصل ہونے کی وجہ سے ملازمت سے کبھی دلچسپی ہی پیدا نہیں ہوئی۔ میرے ساتھ ان کا رویہ انتہائی تکلیف دہ ہے۔ کسی کام میں مجھ سے مشورہ نہیں لیتے، شوہر کے والد صاحب نے اپنی دونوں بہوؤں کے خلاف اپنے بیٹوں کو بھڑکانے کا سلسلہ شروع سے اب تک جاری رکھا ہے۔ میں آدھا دن سکون میں گزارتی ہوں۔ ہمارا گھر اور سسرال کے گھر کے درمیان صرف ایک دیوار ہے۔ جگہ (زمین) خرید کر ہم مشکل سے گھر بنا سکے ہیں۔ برائے مہربانی میرا مسئلہ حل کردیں بقیہ زندگی آپ کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھوں گی۔ میری زندگی انتہائی محنت اور صبر سے گزارنے کے باوجود بہت بے رنگ اور بے سکون ہو چکی ہے۔ کوئی آس، امید خوشی نہیں ہے۔ انتہائی پریشانی کے عالم میں سکول سے ہی لکھ رہی

ہوں۔ شکریہ خدا نگہبان۔ آپ کی بہن۔ (ک۔م، سرحد)

جواب: آپ کے لئے نہایت کمال کی چیز عرض ہے: نماز حل المشکلات حضرت امام جعفر صادقؓ سے روایت ہے کہ چار رکعت نماز نفل ایک تکبیر تحریمہ سے پڑھے۔ پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّی کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ فَاسْتَجَبْنَا لَہٗ وَ نَجَّیْنَاہُ مِنَ الْغَمِّ وَ کَذٰلِکَ نُنْجِی الْمُؤْمِنِیْنَ" دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "رَبِّ اِنِّی مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ" تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ "اُفَوِّضُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰہِ اِنَّ اللّٰہَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ" چوتھی رکعت میں بعد الحمد شریف سو (۱۰۰) مرتبہ "حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ" پڑھے پھر سلام پھیرنے کے بعد سجدہ میں سر رکھے اور سو (۱۰۰) بار "رَبِّ اَنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ" پڑھے اور پھر اپنی حاجت خداوند تعالیٰ سے چاہے۔ یہ نماز شاہ ولی اللہ، شاہ عبدالعزیز دہلویؒ نے لکھی ہے، اپنے اکابرین نے بھی پڑھنے کے لئے لکھا ہے۔ نہایت کمال کی چیز ہے ضرور پڑھیں، 90 دن مستقل۔

## پیشہ ور عاملوں کا ڈسا ہوا

محترم حکیم طارق محمود صاحب! میرا نام ح۔ش اور میری بیوی کا نام ب۔ک ہے، میری شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ یہاں پر ح۔شاہ، جادو کا کام کرتا ہے اور بھی لوگ ہیں، لیکن ح۔شاہ کا کہنا ہے کہ میرا ڈسا ہوا پانی نہیں مانگتا۔ میری بیوی پر جادو ہوا، ہاتھ پیر سے محتاج ہوگئی، بچہ بھی مر گیا۔ جب دوا اور دم میں شروع کروا رہا تھا تو آدھا بچہ پیٹ میں رہ گیا اور آدھا ایسے باہر آیا جیسے کسی نے کاٹ کر باہر پھینک دیا ہو۔

اس کے بعد میری کریانہ کی دکان تھی وہ بھی ختم ہوگئی اور بیوی نے بھی میرا ساتھ چھوڑنا شروع کر دیا۔ آخر جب مجھے اللہ والے لوگوں نے کہا کہ ہجرت کر جاؤ، ورنہ یہاں پر تیرا بہت نقصان ہوگا، تو میں لاہور آ گیا۔ یہاں پر میری بیوی کے بھائی رہتے

تھے۔ میں بیوی کو چھوڑ کر وزیر آباد چلا گیا، وہاں پر نوکری کرتا رہا۔ دو ماہ بعد واپس آیا تو بیوی نے بھی مجھے مٹھائی کھلائی اور میں نے جب مٹھائی کھائی تو مجھے پتہ چل گیا۔ اس کے بعد میری بیوی بھی گھر سے بھاگ گئی اور میری 7 سال کی بچی کو بھی لے گئی۔ پھر میں نے اپنے استاد کو فون کیا، انہوں نے کہا کہ اتوار کو بتا دوں گا۔ پھر میرے محترم استاد نے اتوار کو مجھے بتا دیا اور میں پولیس کے ذریعہ سے بیوی اور بچی کو اس آدمی سے لے آیا اور اُن پر کوئی پرچہ نہ کرایا۔ پھر بھی میری بیوی مجھ سے الگ رہنا چاہتی ہے۔ اور میں خود بھی بیمار ہوں، عورت کے لائق نہیں۔ ایک دن بھکر میرے گھر سے جنات نے مٹی دیوار سے اُکھیڑ کر میری بچی اور بیوی کو بھی ماری۔ جب میرے گھر میں یہ تکلیف تھی، اُس وقت میرے استاد محترم نے مجھے وظیفہ بتایا اور کہا تھا کہ بیوی اور بچی کو میاں چنوں اُس کے ماں باپ کے گھر بھیج کر یہ وظیفہ پڑھیں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور جو تعویذ کیلے پر اور مرچ کے پودے کی جڑ میں تھے، وہ نکلے۔ جب ان کو اس عورت نے کھولے جس کو ملے تھے، ان کے سات جانوروں کے منہ اور پیشاب سے خون آنا شروع ہو گیا اور ان کو حلال کر دیا گیا۔ ان سات جانوروں کے تیسرے دن ان کی گائے کی بچی بھی بیمار ہو گئی۔ پھر میں نے استاد سے رابطہ کیا تو انہوں نے کہا کہ 71 بار آیۃ الکرسی پڑھوائیں کسی حافظ سے لیکن وہ گائے کی بچی مرنے سے تو بچ گئی لیکن ان لوگوں نے بیچ دی۔ پھر میری بچی لاہور سے بھکر اپنی خالہ کے پاس ملنے گئی تو وہ بھی بیمار ہو کر آئی اور دو ماہ میں نے اس کا علاج لاہور میں کروایا تو وہ ٹھیک ہو گئی لیکن دانوں کے نشان رہ گئے۔ یہ مختصر حالات ہیں۔ میرے محترم حضرت صاحب میں بہت پریشان ہوں۔ اللہ اور اس کے حبیب کے صدقہ میں میری مدد فرمائیں۔ میں آپ کو اور آپ کے بچوں کو دعائیں دوں گا۔ شکریہ! (ح۔ش، کراچی)

جواب: اس آیت مبارکہ کی تلاوت، حفاظت کے سلسلے میں عجیب تاثیر رکھتی ہے: ثُمَّ

اَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ اَمَنَةً نُعَاسًا يَغْشٰى طَآئِفَةً مِّنْكُمْ وَ طَآئِفَةٌ قَدْ اَهَمَّتْهُمْ اَنْفُسُهُمْ يَظُنُّوْنَ بِاللّٰهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ ط يَقُوْلُوْنَ هَلْ لَّنَا مِنَ الْاَمْرِ مِنْ شَيْءٍ ط قُلْ اِنَّ الْاَمْرَ كُلَّهٗ لِلّٰهِ ط يُخْفُوْنَ فِيْٓ اَنْفُسِهِمْ مَّا لَا يُبْدُوْنَ لَكَ ط يَقُوْلُوْنَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْاَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هٰهُنَا ط قُلْ لَّوْ كُنْتُمْ فِيْ بُيُوْتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِيْنَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ اِلٰى مَضَاجِعِهِمْ ج وَلِيَبْتَلِيَ اللّٰهُ مَا فِيْ صُدُوْرِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِيْ قُلُوْبِكُمْ ط وَاللّٰهُ عَلِيْمٌ بِذَاتِ الصُّدُوْرِ ہ (آل عمران۔ ۱۵۴)

اس آیت مبارکہ کے بے شمار فوائد ہیں۔ جن میں سے چند ایک جو صاحبِ 'نافع الخلائق' نے ذکر فرمائے ہیں، درج ذیل ہیں: ۱۔ ہر حاجت اور مشکل کے لئے چالیس دن تک روزانہ چالیس بار پڑھیں۔ ۲۔ دشمن کی ہلاکت کے لئے نو روز تک انتیس بار پڑھیں۔ ۳۔ حاسدوں کے دفع کرنے کے لئے انتیس روز تک انتیس بار پڑھیں۔ بہ کرم اللہ تعالیٰ سب دفع ہوں گے۔ ۴۔ نوکری پانے کے لئے دس دن تک روزانہ سات بار پڑھیں۔ ۵۔ بیماری اور آدھے سر کے درد کے علاج کے لئے سات دن تک سات بار پڑھیں۔ ۶۔ جان، مال اور اولاد کی سلامتی کے لئے ہمیشہ روزانہ پانچ بار پڑھیں۔ ۷۔ دشمنوں کے مقابلے کے لئے اگرچہ سو ہزار دشمن ہوں، بصدق دل ہر روز ایک بار پڑھیں۔ بحکم الٰہی سب دشمن مقہور و مطیع و فرمانبردار ہوں گے۔ ۸۔ واسطے جمیع حاجات و مُرادات کے ہر روز تین مرتبہ پڑھیں۔

## مصیبت زدہ عورت

السلام علیکم! آداب عرض ہے کہ آپ خیریت سے ہونگے۔ میں ایک مصیبت زدہ عورت ہوں جس کی پریشانی ختم ہونے کا نام نہیں لیتی نہ گھر نہ رزق اور تین سال سے بہت پریشان ہوں اگر سونے کو ہاتھ لگاؤں تو وہ بھی مٹی بن جاتا ہے۔ اور میرے شوہر کے بڑے بھائی نے ہمارا ایک لاکھ دینا ہے۔ وہ بھی نہیں دیتے۔ اور میرے شوہر کے ماموں نے بھی تین لاکھ دینے ہیں وہ بھی نہیں دیتے۔ جس سے بھی مانگتے ہیں کہ

ہمارے پیسے دیں کہتے ہیں کہ ابھی ہمارے پاس نہیں ہیں۔ مجھے میرے شوہر کی بہن نے آپ کا بتایا کہ آپ میری اس مشکل کا حل بتائیں گے۔ اس لئے میں آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ میں اس وقت اتنی مشکل میں ہوں کہ اپنے بچوں کو روٹی بھی نہیں دے سکتی۔ میرے شوہر اتنے بھولے ہیں کہ ہر کسی کی باتوں میں آجاتے ہیں۔ اور جو لوگ کہتے ہیں ویسا ہی کرتے ہیں۔ میرے تین بچے ہیں۔ ہم کرائے کے مکان میں رہتے ہیں۔ اور اس کا کرایہ تین ہزار پانچ سو روپے ہے۔ اور میرے شوہر کی تنخواہ تین ہزار روپے ہے۔ مجھے کچھ ایسا بتائیے کہ جس سے میرے مشکل دور ہو جائے اور جنہوں نے ہمیں میرے پیسے دینے ہیں وہ مجھے دے دیں اور مکان بھی مل جائے جب میں اپنے شوہر سے کہتی ہوں کہ اپنے بھائی سے اور ماموں سے پیسے لیں تو وہ مجھ سے لڑائی شروع کر دیتے ہیں اور ہماری زمین بھی ہے لیکن وہ میرے شوہر کے بھائی کے پاس ہے۔ وہ بھی زمین نہیں دیتے اور میرے بچے روٹی کو ترس جاتے ہیں۔ اور میرے شوہر کے بھائی آرام سے کھاتے ہیں۔ میرا ایک ہی بیٹا ہے جو پڑھنے کا نام ہی نہیں لیتا جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں جبکہ میری دو بیٹیاں قرآن حفظ کر رہی ہیں۔ ان کو بھی سبق یاد نہیں ہوتا۔ بیٹے کی عمر چودہ سال بڑی بیٹی کی عمر پندرہ سال اور چھوٹی بیٹی کی عمر ۸ سال ہے۔

آپ ایسا کچھ بتائیے کہ میرے مشکل دور جائے۔ اور میں اپنے بچوں کو روٹی کھلا سکوں اور سکون کی زندگی گزار سکوں میں اور میرا شوہر دونوں بیمار رہتے ہیں۔ اور مجھے دو انمول خزانے بھجوا دیں پہلے بھی خط لکھا تھا لیکن جواب نہیں ملا۔ میری ایک بہن ہے ابھی کوئی شادی کی بات چیت نہیں ہوئی۔ جس کی وجہ سے والدہ بہت پریشان ہے۔ کچھ ایسا بتائیں تاکہ میرے بہن کے لئے رشتہ آجائے۔ (ش۔ح)

**جواب:** آپ یہ خاص عمل کریں۔ ۱۱ بار ہر نماز کے بعد حضرت ابراہیمؒ بن ادہم کی خاص دعا "یا من له وجه لا یبلی ونور لا یعفی واسم لا ینسی وباب لا یغلق

وستر لا یھتک وملک لا یفنی اسئلک واتوسل الیک بجاہ محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان تقضی حاجتی وتعطینی مسائلتی" (حیوۃ الحیوان ص ۷۳ جلد ۱)

## مہمان نے جادو کر دیا

السلام علیکم! امید ہے کہ بفضل تعالیٰ آپ اور آپ کے اہل وعیال ٹھیک ہونگے۔ میں آج اپنے ایک مسئلے کے لئے آپ کو خط لکھ کر زحمت دے رہی ہوں ہم اس سے پہلے دو مرتبہ آپ سے مل چکے ہیں۔ آپ نے ہمیں دو انمول خزانہ دیا تھا۔ میرا نام (ن، ح، چوہدری) ہے اور والدہ کا کا نام (ص، ن) ہے۔ یہ آج سے پندرہ سال قبل کی بات ہے کہ میرے چچا، م، ص، اپنے ایک دوست کے ہمراہ ہمارے گھر بطور مہمان تشریف لائے۔ اس رات والد صاحب گھر پر نہ تھے۔ انہیں علیحدہ کمرہ ٹھہرانے کے لئے دیا گیا۔ رات ساڑھے دس بجے والدہ نے لان کی طرف کا دروازہ کھلنے کی آواز سنی انہوں نے وہم سمجھ کر نظر نداز کر دیا۔ اس کمرے کے ساتھ ایک اسٹور بھی ہے۔ صبح کو چچا اور ان کے دوست صبح ہی نکل گئے۔ جب امی نے اسٹور میں صفائی کرائی تو وہاں پر اٹیچی کیس میں سڑی ہوئی اشیاء برآمد ہوئیں۔ جن سے ہولناک بو آرہی تھی۔ لان میں آم کے درخت کے نیچے راکھ کا ڈھیر تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے کافی کچھ جلایا گیا ہے۔ اس واقعے کے بعد ہمارے گھر میں خون گرنے لگا۔ الماری میں کھلے کپڑوں پر اٹیچی کیس میں بند کپڑوں پر خون گرتا جس کے بعد ہم وہ کپڑے پھینک دیتے۔ محترم اس واقعے کے بعد صورت حال یہ ہوگئی کہ ہم تینوں بہنیں ذہنی طور پر بیمار ہوگئیں۔ مجھے نفسیاتی دوائیاں کھاتے ہوئے۔ پندرہ سال ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر جنون Mania بتاتے ہیں۔ میری علامات یہ ہیں۔

(۱) شدید گھبراہٹ، بے چینی، دل کا زور سے دھڑکنا، دماغ میں ہر وقت خیالات سوار رہتے ہیں۔ یہ خیالات ایک کے بعد دوسرے اور تیسرے آتے رہتے ہیں۔ مجھے شہوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ہر وقت سیکس کے متعلق سوچتی ہوں حالانکہ

میرا کردار برا نہیں۔صوم وصلوۃ کی پابند ہوں میرے معدے میں شدید تیز ابیت رہتی ہے۔جس کا کافی علاج کرایا ہے مگر کوئی فرق نہیں پڑا اب کھانا صرف دودھ اور رس کھاتی ہوں۔قبض بہت شدید ہے۔اب چار ماہ سے مجھے ماہواری میں شدید درد ہوتا ہے اور چھاتی میں بھی درد ہوتا ہے۔بیماری کی وجہ سے مجھے اتنی کمزوری اور جسم میں اتنا درد ہے کہ میں چل پھر بھی نہیں سکتی۔ہر وقت بستر پر لیٹی رہتی ہوں۔

محترم صاحب!ہم نے بڑی جگہ سے روحانی علاج کرایا ہے مگر کوئی کامیابی نہیں ہوئی ہے وقت گزر رہا ہے اور حالات بگڑ رہے ہیں صورتحال یہ ہے کہ میرے والدین میں تین مرتبہ علیحدگی ہو چکی ہے۔اب دونوں اکھٹے تو رہتے ہیں مگر والد صاحب مسلسل لڑتے ہیں ہم تینوں بہنوں کو ایک کے بعد دوسری اور تیسری بیماری کا سامنا ہے حالانکہ دو انمول خزانے اور منزل باقاعدگی سے پڑھتے ہیں۔میرے دونوں والدین ڈاکٹر ہیں مگر کوئی مریض نہیں آتا رزق پر بھی بندش ہے ہم تینوں بہنیں جوان ہیں۔مگر کوئی رشتہ نہیں آتا۔ہم لوگ دوائیوں پر ہر ماہ ہزاروں روپے خرچ کرتے ہیں۔مگر دوائیوں سے فائدہ نہیں ہوتا۔میری آپ کو بھائی جان کہہ کر گزارش ہے کہ مجھ تکلیف زدہ کا علاج کریں تعویذ پینے کے اور پہننے کے روانہ کریں۔میری ماہواری کی تکلیف کا خاص طور پر علاج بتائیں۔ہم بہت مجبور اور بے بس اس لئے آپ کو زحمت دی ہے کہ پڑھنے سے تو فرق نہیں پڑتا البتہ مسائل اور الجھنیں اور پریشانیاں بڑھی جارہی ہیں اگر آپ مہربانی فرمائیں تو ہمیں کسی عامل کا بتادیں ایک بزرگ نے استخارہ کر کے بتایا تھا کہ ہمارے اوپر رزق کی بندش،شادی کی بندش،تعلیم کی بندش،محبت کی بندش،اور غرض ہر طرح کا جادو ہے محترم میں ہر طرف سے مایوس ہو کر آپ کی خط لکھ رہی ہوں خدا کے لیے ہماری مدد کریں۔(ن۔ح،کراچی)

جواب:جادو کے توڑ کے لئے درج ذیل آیات کا وظیفہ تلقین فرماتے ہیں جو بے حد مفید اور مجرب ہے۔"فوقع الحق وبطل ما کانو یعملون ،، فغلبو ھنالک

وانقلبوا صغرین ،،والقی السحرة ساجدین،وقالوا آمنا برب العالمیں، ورب موسی وھارون"(سورة الاعراف)"فلما القوا قال موسی ماجئتم به السحر ان الله سیبطله ان الله لا یصلح عمل المفسدین ویحق الله بکلمته ولو کره المجرمون"(یونس آیت ۸۲٬۸۱)"والق مافی یمینک تلقف ماصنعوا ط انما صنعوا کید سحر ط ولا یفلح الساحر حیث آتی،،فالقی السحرة سجدا قالوا آمنا برب ھارون وموسی"(طه، ۶۹۔۷۰)ان آیات کو صبح شام تین تین بار پڑھ لیا جائے۔دم کرنا اور پانی پر دم کر کے چھڑکنا بھی مفید ہے۔ہم نے ایک چھوٹے سے کارڈ پر ان آیات کو لکھ لیا ہے۔مجاہدین اس کا کارڈ کو جیب میں رکھتے ہیں۔اورنماز فجر کے بعد پڑھتے ہیں۔

وہ لوگ جو جادو کے شدید وہم میں مبتلا ہیں۔وہ اگر ان آیات کا ترجمہ پڑھیں تو انہیں انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔حضرت موسی علیہ السلام کے زمانے میں جادو عروج پر تھا۔جب ان جادوگروں کو اللہ تعالی نے ناکام فرمادیا تو اس زمانے کے جادوگر کس کھاتے میں آتے ہیں حضرت موسیٰ علیہ السلام کے مقابلے میں جادوگر نہ ٹھہر سکے اور ایمان لائے۔

## درخت سے تعویذ نکلا

حکیم صاحب!السلام علیکم!آپ کے مریدوں کے ذریعے ہمیں آپ کے فیض کے بارے میں علم ہوا تو ہم نے بھی آپ کے پاس اپنے مسائل پیش کرنے کا ارادہ کیا۔ ہمارے گھر میں میرے دادا ابو کے تین بیٹے تھے۔ایک میرے ابو اور دو میرے چچا میری امی اور بڑے چاچو کی بیگم دونوں بہنیں ہیں ہیں ہم چار بہنیں اور دو بھائی ہیں اور چھوٹے چاچو کے دو بیٹیاں اور دو بیٹے ہیں اور میرے دوسرے چاچو کی شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ہمارے گھر میں ایک دریک کا درخت تھا۔ایک دفعہ اس درخت پر سے شاخیں اتریں تو اس میں سے ایک تعویز بھی جو کہ گلا سڑا ہوا تھا۔اور پڑھنے کے قابل نہیں تھا۔یہ تعویز سبز رنگ کے کپڑے میں بندھا ہوا تھا۔اور میرے

ابو نے پکڑ کر باہر نالی میں پھینک دیا۔

اس کے بعد میرے ابو بیمار ہونا شروع ہو گئے اور ان کو رات کو باہر کی ہوائی چیزیں تنگ کرتیں تھیں۔ اور تین ماہ مسلسل ہسپتال میں داخل رہنے کے بعد ۱۴ مارچ ۱۹۹۷ء کو انتقال کر گئے۔ اس سے پہلے 1991ء میں میرے دادا ابو ہارٹ اٹیک سے انتقال کر گئے۔ ابو کے انتقال پر میرے چچاؤں نے ہماری ذمہ داری اپنے ذمہ لے لی۔ ابو کے انتقال کے بعد میرے چچا نے درخت کٹوا دیا اور کسی اہل علم سے ہوائی چیزوں کو بھی گھر سے نکال دیا۔ اس کے بعد حالات کچھ بہتر ہو گے۔ پھر ۲۰۰۱ء میں میرے چچا کی بیٹی بھی فوت ہو گئی ۲۰۰۳ء میں میرے چھوٹے چچا کی شادی غیروں میں ہو گئی اور اس کے بعد سے کاروبار بالکل ختم ہو گیا۔ میرے چچا ڈرائیور ہیں اور انہوں نے گاڑی خریدی تھی جو کہ چھوٹے چچا کی شادی پر بیچ دی اور اس کے بعد آج تک کوئی کاروبار نہیں کرتے اس کے بعد میری امی ڈیڑھ سال سے بیمار رہنے کے بعد ۱۵ جنوری ۲۰۰۵ء کو انتقال کر گئیں۔ اب میرے بڑے چچا (خالو) اور خالہ ہمارے سرپرست ہیں۔ چچا کا کوئی کاروبار نہیں ہے اور ہم دس بچے ان کی زیر کفالت ہیں۔ چھوٹے چچا سعودیہ میں بمعہ فیملی ہوتے ہیں۔ اور گھر میں ہمیں کوئی خرچہ وغیرہ نہیں دیتے۔ جب سے ان کی شادی ہوئی ہے۔

مندرجہ بالا حالات کے مطابق ہمارے گھر میں ۴، ۵، ۶، سال کے اندر فوتگیاں ہوئیں۔ اس کے علاوہ ہمارے گھر میں ابھی ہوائی چیزیں ہیں اور رات کو سوتے ہوئے۔ خاص کر مجھے دباتی ہیں۔ اور منہ پر تھپڑ مارتی ہیں اور ہمیں اپنے ہی گھر سے خوف محسوس ہوتا ہے۔ اور ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ امی ابو خواب میں آتے ہیں۔

بڑے چاچو کا کاروبار نہیں ہے اور چھوٹے چاچو کی شادی ہوئی ہے۔ انہوں نے خرچ دینا بند کر دیا ہے۔ ان کی بیوی خرچ سے منع کرتی ہے۔

پہلے امی کے دائیں کندھے کی طرف درد ہوتی تھی، اب آنٹی کے بھی درد ہونا شروع

ہو گیا ہے۔ہمارے گھر سے مکمل بیماری ختم نہیں ہوتی، بچے بھی آپس میں لڑتے ہیں۔اور پڑھائی کی طرف توجہ نہیں دیتے۔میرے امی اور خالہ یہ آٹھ بہنیں اور بھائی تھے ۱۹۹۷ء میں میرے بڑے ماموں باہر جا رہے تھے ان کے پاؤں میں کالی ہانڈی آکر گری اور رات کو وہ ہارٹ اٹیک سے وفات پا گئے۔آج سے دو سال پہلے میرے چھوٹے ماموں نے آم کے درخت سے ایک تعویز نکالا جس پر سارے گھر والوں کے دس نام لکھے ہوئے تھے جن کے آگے دل بنا کر اس میں تیر لگائے گے تھے۔یہ تعویز کسی کو دکھایا تو انہوں نے بتایا کہ اس لئے ہے کہ تمام گھر والے آہستہ آہستہ فنا ہو جائیں اور ۲۰۰۳ء میں میرے نانا ابو بھی ہارٹ اٹیک کی وجہ سے وفات پا گئے۔اور دو سال بعد میری امی بھی ہارٹ اٹیک سے فوت ہو گئیں۔

**جواب:** آپ یہ دونوں عمل مستقل کریں: پہلا ''افحسبتم اور اذان'' کا عمل جادو توڑ کیلئے ایک طاقتور علاج ہے جو درج ذیل ہے: سورہ مومنون (پارہ 18) کی آخری آیات سات مرتبہ اور اذان سات مرتبہ اول و آخر تین، تین دفعہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پہلے دائیں اور پھر بائیں کان کا تصور کر کے دائیں اور بائیں کندھے پر دم کریں۔اگر مریض کے ساتھ اور دیگر احباب دم کرنا چاہیں تو وہ بھی کریں بلکہ ضرور کریں۔سخت مجبوری کی صورت میں اگر بیمار خود نہ پڑھ سکے تو پھر اگر مریض موجود ہے تو یہ عمل پڑھ کر اس کے کانوں میں پھونک ماریں، اگر مریض موجود نہیں تو اس کا تصور کر کے دوسرے احباب بھی پڑھ دم کر سکتے ہیں۔یہ عمل ہر گھنٹے کے بعد کریں، ہر نماز کے بعد بھی کر سکتے ہیں اور روزانہ صبح و شام بھی کر سکتے ہیں، وضو بے وضو کر سکتے ہیں، سارے گھر کے افراد مل کر روزانہ کریں تو فائدہ زیادہ ہوگا۔خواتین ایام کی صورت میں یہ عمل نہ کریں۔اذان کا عمل کر سکتی ہیں۔

**نوٹ:** ایک ہوتا ہے اذان کا کہنا بوقت فرض نماز، جسے باقاعدہ قبلہ رخ ہو کر، کانوں میں انگلیاں ڈال کر اور بآواز بلند پڑھنا پڑھتا ہے اس عمل میں بیان کئی گئی اذان کو

بطور عمل وظیفہ پڑھنا ہے جس کیلئے قبلہ رخ ہوکر، کانوں میں انگلیاں ڈال کراور باآواز بلند پڑھنا ضروری نہیں ہے۔ اسی طرح بطور قبلہ رخ ہوکر، کانوں میں انگلیاں ڈال کر اور باآواز بلند پڑھنا ضروری نہیں ہے۔ اسی طرح بطور وظیفہ اذان کو مرد، عورت، بوڑھا، بچہ ہر کوئی پڑھ سکتا ہے عمر اور جنس کی کوئی قید نہیں ہے۔

جادو سے بچاؤ کا ایک مسنون ومحبوب عمل ہے: صبح منہ نہار عجوہ کھجور کے سات دانے کھانا جادو کا بہترین علاج ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جو صبح کے عجوہ کے سات دانے کھائے گا اسے اس دن جادو اور زہر نقصان نہیں پہنچا سکے گا۔

(کمافی روایۃ البخاری)

## بیماریوں کے علاج کیلئے ایک عجیب ونافع تحفہ

قرآن پاک کی چھ آیات جن میں شفاء کا تذکرہ ہے۔ دم کر کے تعویز پلانے تعویز بنا کر باندھنے، پانی پر دم کر کے پلانے اور بطور ورد بتانے الغرض ہر طریقے سے ہر بیماری کیلئے نفع مند ہیں۔ تعویز بنانے کی صورت میں پہلے سورۃ فاتحہ اور آخر میں درود شریف بھی لکھ لیا جائے۔

**چھ آیات شفاء:**۔ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ٥۔ (1)۔ وَيَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ (سورۃ توبہ، آیت ۱۴)۔ (2)۔ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ (سورۃ یونس، آیت ۵۷)۔ (3)۔ فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ (سورۃ نحل، آیت ۶۹)۔

(4)۔ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ (سورۃ بنی اسرائیل، آیت ۸۲)۔ (5)۔ وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ (سورۃ الشعراء، آیت ۸۰)

(6)۔ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَآءٌ (سورۃ حم سجدہ، آیت ۴۴)

۱۔ و یشف صدور قوم مومنین ت (توبہ، ۱۴) ۲۔ و شفاء لما فی الصدور (یونس، ۵۷) ۳۔ یخرج من بطونها شراب مختلف الوانها فیه شفاء للناس (النحل، ۶۹) ۴۔ وننزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمومنین

(الاسرار، ۸۲)۵۔ واذامرضت فھو یشفین (الشعراء، ۸۰)۶۔قل ھو للذین آمنو ھدی و شفآء (حم السجدہ، ۴۴)

## ان آیات کے استعمال کے درج ذیل طریقے مفید و مجرب ہیں

ا۔ مریض خودان آیات کو پڑھ کراپنے او پر دم کرے۔ ۲۔کوئی اور پڑھ کر مریض پر دم کرے۔ ۳۔ پانی پر دم کر کے دیں مریض اس پانی کو سات دن پیے۔ ۴۔تعویز بنا کر دیں کہ اس تعویز کو پانی میں ڈال کروہ پانی سات دن تک پئیں۔کم ہونے کی صورت میں اور پانی ملاتے رہیں۔ ۵۔ سخت ضرورت کے تحت چند دن تک تعویز بنا کر باندھیں۔

## اچھی پڑھائی کے لئے

سوال: بچی کا نام زرین ہے۔ پہلے پڑھائی میں بہت اچھی تھی، اب کتاب کھولتی ہے تو اس سے پڑھا نہیں جارہا، یاد نہیں ہوتا۔ پتہ نہیں اسے نظر ہوئی ہے یا کسی نے کچھ کیا ہے۔آپ اس پر دَم بھی کر دیں اور تعویذ بھی دے دیں۔تا کہ اس کا پڑھائی میں دل لگے۔اور یہ کامیاب ہو جائے۔ امتحان میں ایک مہینہ ہے۔اس کا میڈیکل کا آخری سال ہے۔اس کے لئے دعا بھی کریں۔

جواب: یہ عمل بتا رہا ہوں اسی کو پڑھیں، دَم تعویذ کی ضرورت نہ پڑے گی۔ قضائے حاجات کے لئے یہ عمل بہت مجرّب ہے۔ کہ سورۃ فاتحہ سات بار اور یہ دُرود شریف دو سو مرتبہ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ اٰلِہٖ وَ صَحْبِہٖ وَ بَارِکْ وَ سَلِّمْ اور یہ یَا خَفِیَّ اللُّطْفِ اَدْرِکْنِیْ بِلُطْفِکَ الْخَفِیِّ پانچ سو (۵۰۰) بار، الحمد شریف سات بار اور درود مذکور دو سو (۲۰۰) بار اور یَا قَاضِیَ الْحَاجَاتِ پڑھے اور جب تک زندگی کی منزل نہیں ملتی تب تک گڑگڑا کر خداوند تعالیٰ سے مانگے، بہت جلد اُمید برآوے۔

## زندگی کی منزل نہیں ملی

السلام علیکم، حکیم صاحب! ''یَا وَاسِعُ، یَا عَزِیْزُ، یَا اللّٰہُ'' آپ نے جو تسبیح 1100 دفعہ پڑھنے کو کہا تھا، اس پر میں عمل کر کے باوضو اسے پڑھ رہی ہوں۔ لیکن چونکہ میں

طالب علم ہوں تو اب ہفتے میں دو دن میں یہ تسبیحات پڑھتی ہوں۔ آپ سے یہ پوچھنا تھا کہ اُسے باوضو ہی پڑھنا ہے؟ چونکہ اکثر سفر کے دوران وضو نہیں ہوتا، پھر بھی زبان پر کلمہ یا استغفار رہتا ہے۔ تو کیا اگر وضو نہ ہو تو یہ تسبیح پڑھی جا سکتی ہے۔ جس طرح اللہ نے انسان کو اس دنیا میں بھیجا ہے تا کہ وہ اپنی زندگی کو دین و دنیا دونوں کی نوک پلک سنوار کر گزارے۔ اسی طرح بحیثیت انسان کوشش کرتی ہوں کہ اپنی روٹین (Routien) میں اُس ہستی کو بھی یاد رکھوں جس نے مجھے جیسا بھی اس دنیا میں بھیجا ہے اس کے بتائے ہوئے شرم و حیاء کے دائرے اور اپنے والدین کے وسائل کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اپنی تعلیم اور محنت، لگن اور جستجو کو جاری رکھوں۔ مجھے اُس مالک کی ذات پر پورا بھروسہ اور یقین ہے۔ (الحمد للہ)۔ لیکن شاید جب کبھی اپنی ذات پر بغور سوچتی ہوں تو شاید ایک ڈری ڈری سی اس کی وہ بنائی ہوئی مخلوق اپنے آپ کو محسوس کرتی ہوں۔ اس دنیا سے جانا تو سب کو ہی ہے اور موت برحق ہے۔ آپ سے اتنی گزارش ہے کہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں، کہ اللہ مجھے ہمت، حوصلہ دے اور میں اپنی طرح کے لوگوں کے لئے کچھ کر سکوں۔ مجھے اس بات کا بخوبی اندازہ ہے کہ میں جتنی بھی تعلیم یافتہ ہوں، شاید اور بھی ایسے لوگ ہیں جن کی پہنچ سے یہ تعلیم بھی بہت دُور ہے۔ اللہ مجھے میری اپنی field میں رہتے ہوئے کامیابی اور کامرانی سے نوازے اور میں ان کے لئے کچھ کر سکوں۔ اور اگر کوئی سورت جو مجھے میری زندگی کی منزل پانے میں کارآمد ثابت ہو تو تجویز کر دیجئے گا۔ جو میں آسانی سے روز اس پر عمل کر کے پڑھ سکوں۔ اور کسی بھی چیز کو سچی نیت سے پڑھا جائے تو اس کے پڑھنے کی راحت اور سکون ضرور محسوس ہوتا ہے۔ (ن۔و)

**جواب:** اس وظیفے کے ساتھ یہ وظیفہ پڑھیں۔ اسمِ اعظم وہ مبارک دعا ہے جو حضرت علی المرتضیٰؓ نے مرفوعاً روایت فرمائی ہے (کمافی الغنیہ)۔ یہ دعاء ہر پریشان حال مصیبت زدہ کے لئے نافع ہے۔ جس غم زدہ مصیبتوں میں مبتلا شخص نے یہ دعا

پڑھی ہے، اللہ تعالیٰ نے اس کی حاجت روائی فرمائی ہے اور حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے بعض لوگوں کو خواب میں ارشاد فرمایا ہے کہ یہ دعا اسم اعظم ہے۔ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے غنیۃ الطالبین میں یہ قصہ ذکر فرمایا ہے (جس کا خلاصہ یہ ہے)۔ حضرت علیؓ نے کعبہ شریف کے گرد ایک شخص کو بعض دردناک اشعار کے ذریعے فریاد کرتے سنا۔ وہ اپنے جرم کی معافی اور مصیبت و بیماری سے خلاصی مانگ رہا تھا۔ آپ نے حضرت حسنؓ کے ذریعے اسے بلوایا۔ وہ ایک خوبصورت شخص تھا اور اس کے جسم کا دایاں حصہ مفلوج تھا۔ حضرت نے اس سے پوچھا، تم کون ہو؟ تو اس نے بتایا کہ میں عربی ہوں۔ میرے والد نے مجھے گناہوں سے روکا تو میں نے ان کے چہرے پر تھپڑ مار دیا۔ وہ اپنی اونٹنی پر سوار ہو کر کعبہ شریف آئے اور میرے لئے (چند دردناک اشعار پڑھ کر) بددعاء کی۔ ابھی وہ دعاء سے فارغ نہیں ہوئے تھے کہ مجھ پر وہ مصیبت آگئی جو آپ ملاحظہ فرما رہے ہیں۔ پھر جب وہ واپس آئے تو میں نے انہیں راضی کر لیا اور ان سے درخواست کی کہ جس جگہ بددعاء کی تھی وہیں جا کر میرے لئے دعاء فرمائیں۔ وہ جانے کے لئے اونٹنی پر سوار ہوئے مگر اس سے گر پڑے اور ان کا انتقال ہو گیا۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے ارشاد فرمایا: کیا میں تمہیں ایسی دعاء نہ سکھاؤں جو میں نے حضور کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم سے سنی ہے اور آپ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو غمزدہ شخص اس دعاء کو پڑھے گا، اللہ تعالیٰ اس کی مصیبت دور فرمائیں گے۔ اور وہ دعاء یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ یَا عَالِمَ الْخَفِیَّۃِ یَا مَنِ السَّمَآءُ بِقُدْرَتِہٖ مَبْنِیَّۃٌ وَ یَامَنِ الْاَرْضُ بِقُدْرَتِہٖ مَدْحِیَّۃٌ وَ یَامَنِ الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ بِنُوْرِ جَلَالِہٖ مُشْرِقَۃٌ مُضِیَّۃٌ وَ یَامُقْبِلًا عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ زَکِیَّۃٍ وَیَامُسَکِّنَ رُعْبِ الْخَائِفِیْنَ وَ اَھْلِ الْبَلِیَّۃِ وَ یَا مَنْ حَوَآئِجُ الْخَلْقِ عِنْدَہٗ مَقْضِیَّۃٌ وَیَامَنْ نَجّٰی یُوْسُفَ عَلَیْہِ السَّلَامُ مِنَ الْعُبُوْدِیَّۃِ وَ یَامَنْ مَنْ لَّیْسَ لَہٗ بَوَّابٌ یُّنَادٰی وَ لَا صَاحِبٌ یُّغْشٰی وَ لَا وَزِیْرٌ یُّؤْتٰی وَ لَا غَیْرُہٗ

رَبٌ یُدْعٰی وَلَا یَزْدَادُ عَلَی الْحَوَائِجِ اِلَّا کَرَمًا وَّ جُوْدًا۔ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِہٖ وَ اَعْطِنِیْ سُؤْلِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ۔

پھر حضرت علیؓ نے ارشاد فرمایا اس دعاء کو سنبھال لو کیونکہ یہ عرش کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے۔ اس بیمار شخص نے یہ دعاء مانگی تو اللہ تعالیٰ نے اسے شفاء فرمادی۔ پھر اس نے خواب میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کو دیکھا اور آپؐ سے اس دعاء کے بارے میں پوچھا، تو آپؐ نے ارشاد فرمایا، یہ اسم اعظم ہے۔

## سوتیلی ماں اور بیماری

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں اکیلی ہوں۔ بچپن میں میری والدہ کا انتقال ہو گیا تھا۔ میرا کوئی بہن بھائی نہیں ہے۔ میں سوتیلی ماں کے پاس رہتی ہوں۔ اور وہ مجھ پر بہت ظلم کرتی ہے۔ میری عمر 17 سال ہے۔ ہر بات پر مارتی ہے۔ اس نے اسکول بھی نہیں پڑھنے دیا۔ گھر کا سارا کام لیتی ہے۔ اور میرا باپ ماں کے پیچھے لگا ہوا ہے۔ اتنے ظلم کرتی ہے' کیسے بتاؤں۔ اس کے تین چھوٹے بچے ہیں وہ بھی بہت ظلم کرتے ہیں۔ میرے ماموں نے میرا رشتہ لینے سے انکار کر دیا۔ اب کوئی بھی چارہ نہیں۔ میرا باپ بھی مجھ سے نہیں بولتا۔ یہ خط میں نے کسی سے لکھوایا ہے۔ اور میرے سر میں درد رہتا ہے۔ جس سے نظر کی عینک لگی ہوئی ہے۔ اور میں گردے کی مریضہ ہوں۔ نیز موٹاپا بہت ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ اس کا آپریشن کروایا جائے۔ لیکن میرے گھر والے مجھے دوائی بھی نہیں لے کر دیتے۔ آپ رحم دلی سے میرے لیے کوئی راستہ نکالیں۔ کئی دن تک روٹی کھانے کو نہیں دیتے جس سے میری بیماری اور تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ میں اس گھر سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: بہن آپ ہمت کر کے سورۃ القریش 121 بار روزانہ پڑھیں اور تمام گھر والوں کے دل کا تصور کر کے پھونکیں اور اپنے اوپر پھونکیں۔ اٹھتے بیٹھتے بھی یہ سورۃ نہایت کثرت

سے پڑھیں۔90دن یہ عمل کریں آپ کے لیے انشاء اللہ تعالیٰ خزانہ غیب سے دروازے کھلیں گے۔

## بھائیوں کو مخالف بنادیا

سوال: میں سیّد فیملی سے تعلق رکھتی ہوں' باپردہ لوگ ہیں' نماز روزہ کے پابند ہیں۔ ہم گیارہ بہن بھائی ہیں۔ بڑے 3 بھائی اور چار بہنوں کی شادی ہوچکی ہے میں سب سے چھوٹی ہوں اور میری عمر 28 سال ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک ہم لوگ کافی اچھی زندگی گزار رہے تھے' الحمدللہ' اللہ کا دیا سب کچھ ہمارے پاس ہے' علاقے میں کافی معزز اور امیر لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ بظاہر پرسکون اور خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں مگر چند سال سے ہمارے درمیان (بہن بھائیوں کے درمیان) نفرت بڑھتی چلی جارہی ہے۔ ہمارے سب سے بڑے بھائی جن کے پانچ بچے ہیں ہر وقت بھائیوں کو بہنوں کے خلاف اُکساتے رہتے ہیں۔ سب سے بڑا مسئلہ میرا اور میری بڑی بہن کا ہے' ہم دونوں کو ماں باپ کے گھر ہونے کی وجہ سے کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہماری بڑی بہن بھی بھائیوں کو ہمارے خلاف کرتی رہتی ہے۔ پہلے خاندان میں شادیوں کا رواج تھا مگر اب ہم دونوں سے بڑی بہن کی شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے اور اب باقی دو بھائی اور دو بہنوں شادی بھی خاندان سے باہر کرنا چاہتے ہیں۔ جو کہ بڑے بھائی اور بہن کو ناپسند ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اکثر ہمارے درمیان جھگڑا کروادیتے ہیں اور جس کی وجہ سے ہمارے دونوں بھائی ماں باپ سے بھی لڑنے لگتے ہیں۔ اور کوئی رشتہ ہو تو انکار کرتے ہیں اور جب بات ختم ہوجائے تو پھر ماں پر الزام دیتے ہیں کہ وہ شادیاں نہیں کرتی۔ غیر شادی شدہ جو بڑا بھائی ہے وہ روزگار کے سلسلے میں شہر سے باہر ہوتا ہے مگر جب کبھی گھر آتا ہے تو اس سے ڈر لگتا ہے۔ جب سب گھر کے مرد اکٹھے ہوکر بیٹھیں تو ہم بہنوں اور امی کے خلاف باتیں کرتے ہیں اور ہماری کوئی بات نہیں سنتے۔ دوستوں کے گھروں میں جاتے ہیں اور ان کی ماں بہنوں کی

تعریف کرتے ہیں اور ہم میں نقص نکالتے رہتے ہیں۔ بڑی بہن کی تعریف کرتے ہیں باقی سب کو بُرا کہتے ہیں جبکہ ہم بہنوں سے جو کوئی بھی ملتا ہے بہت تعریف کرتا ہے اور جہاں کہیں بھی جائیں بڑی عزت ملتی ہے' سب قدر کرتے ہیں۔ خاندان بھر میں ہماری ہر طرح تعریف ہوتی ہے۔ ہم پڑھی لکھی ہیں' میچور (بالغ) اور سمجھدار ہیں' فضول بات کرنا بھی بُرا لگتا ہے۔ ہم بہنوں نے بی۔ اے تک تعلیم حاصل کی ہے' اور وہ بھی اپنے زور پر اپنی پاکٹ منی (جیب خرچ) سے فیس دے کر پرائیویٹ پڑھی ہیں۔ میں نے اور مجھ سے بڑی بہن نے D.C.S کیا ہوا ہے' مگر ملازمت کی اجازت نہیں ہے۔ اور اب ہماری پاکٹ منی بھی بند کر دی ہے۔ بھائی چاہتے ہیں کہ کوئی ایسا رشتہ جس میں سارے نقص ہوں وہاں 'ہاں' کر دیں' لیکن جو اچھا رشتہ ملے اسے وہ انکار کر دیتے ہیں۔

ہم لوگ (امی اور بہنیں) بہت وظائف کرتی ہیں۔ 'اللہ' کے نام اور قرآنی آیات کے وظائف' درود شریف کے لاکھ' استغفر اللہ کے لاکھ' اللہ اکبر کے لاکھ' الحمد للہ کے لاکھ' سورۃ مزّمل کے وظائف اور دوسرے بہت سے وظائف' مختلف آیات کا وِرد ہر وقت اور مخصوص ٹائم پر کرتے رہتے ہیں۔ بھائی اور باپ کو دَم کر کے پانی پلایا ہے۔ میری امی کے ایک استاد تھے' بہت بزرگ آدمی تھے ان سے دم لیا ہے مگر یہ مسئلہ بڑھتا جا رہا ہے۔ شادیاں نہیں ہو رہی ہیں جس کی وجہ سے نفرت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اب بڑے بھائی کی پلاننگ ہے کہ وہ ہم دونوں کو بھائیوں سے پٹوائیں مگر کبھی بابا سائیڈ لے لیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ابھی یہ نوبت نہیں آئی۔ میری دونوں بڑی بیاہی ہوئی بہنیں بھی بھائیوں کی وجہ سے پریشان ہیں کیونکہ ان کے سسرال جا کر ان کے ساس سسر یا شوہر سے کچھ نہ کچھ کہہ دیتے ہیں۔ جس سے جھگڑا ہو جاتا ہے۔ مسئلہ اتنا الجھ گیا ہے کہ اب تو جی چاہتا ہے کہ خودکشی کر لوں یا کہیں بھاگ جاؤں۔ مگر خودکشی حرام ہے اور مایوسی گناہ۔ اسی لیے اللہ سے امید ہے کہ وہ ہمارے حق میں فیصلہ دے گا اور

ہم سرخرو ہوں گی۔ آپ سے گزارش ہے کہ خط کے ملنے کے بعد جو شمارہ جاری ہو اس میں ضرور کوئی وظیفہ بتائیں۔ (ع۔ب۔ش، میانوالی)

جواب: بہن آپ کے اتنے مشکل مسائل کے لیے کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہے، جتنی توجہ سے پڑھیں گی اگر آپ سورۃ مزّمل 21 بار روزانہ یا کم از کم 11 بار روزانہ پڑھنا شروع کر دیں تو آپ کے تمام کام انشاءاللہ تعالیٰ مکمل ہو جائیں گے۔ جو وقت باقی وظائف پر لگاتی ہیں وہی وقت آپ سورۃ مزّمل پر لگا دیں۔

## گھریلو مسائل

سوال: میرے ابو نے دو شادیاں کی ہوئی ہیں۔ ہمارے اخراجات زیادہ اور وسائل کم ہیں۔ میرے ابو کو طویل عرصہ سے شراب نوشی کی عادت ہے۔ میں ان کی پہلی بیوی کی اولاد ہوں اور سب بہن بھائیوں سے بڑی ہوں۔ میری امی بہت نیک اور پرہیزگار ہیں۔ انہوں نے حج بھی کیا ہوا ہے لیکن جب ابو شراب پی لیتے ہیں تو گھر میں اکثر لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں۔ میری امی بہت پڑھائی کرتی ہیں لیکن ابو پر کسی چیز کا اثر نہیں ہوتا' وہ کہتے ہیں کہ میں گندی چیز استعمال کرتا ہوں اس لیے مجھ پر کوئی چیز اثر نہیں کر سکتی۔

میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ تین سال پہلے میرا رشتہ میرے خالہ زاد سے طے ہوا' جب وہ بی۔کام کر رہا تھا۔ لیکن اس کے بعد اس نے پڑھنا چھوڑ دیا۔ اس نے کاروبار کرنا چاہا لیکن اس میں بھی خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوئی۔ اگر اس نے باہر جانے کی کوشش کی تو پھر بھی ناکام ہوا حالانکہ یہ رشتہ اس کی مرضی سے ہوا تھا۔ مجھے لگتا ہے کہ میری دوسری امی یا کچھ اور رشتے داروں نے کوئی بندش کروائی ہوئی ہے۔ میری صحت بھی اکثر خراب رہتی ہے۔ مجھے اکثر بخار رہتا ہے جب کہ میری ساری رپورٹیں ٹھیک ہیں۔ برائے مہربانی کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جس سے ہمارے گھر کے حالات بھی ٹھیک ہو جائیں اور میرے منگیتر کی مشکلیں بھی آسان ہوں اور وہ جو کام کرنا چاہتا ہے اس میں خاطر خواہ کامیابی ہو۔ (س۔ح)

جواب: آپ کے تمام مسائل کے لیے ایک آیت لکھ رہا ہوں وہ سورۃ توبہ کی آخری آیات ''لقد جاء کم سے آخر تک'' روزانہ 121 بار پڑھیں۔ یہ عمل 90 دن کریں ساتھ اوّل آخر درود ابراہیمی پڑھیں۔

## نظر بد دور کرنے کا مسنون وظیفہ

ابن عساکر میں ہے کہ جبرائیل حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس تشریف لائے۔ آپ اس وقت غمزدہ تھے۔ سبب پوچھا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا حسن و حسین (رضی اللہ عنہم) کو نظر لگ گئی ہے۔ فرمایا یہ سچائی کے قابل چیز ہے نظر واقعی لگتی ہے۔ آپ نے یہ کلمات پڑھ کر انہیں پناہ میں کیوں نہ دیا؟ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پوچھا وہ کلمات کیا ہیں؟ فرمایا یوں کہو:

اَللّٰهُمَّ ذَا السُّلْطَانِ الْعَظِيْمِ وَ الْمَنِّ الْقَدِيْمِ ذَا الْوَجْهِ الْكَرِيْمِ وَلِيَّ الْكَلِمَاتِ التَّامَّاتِ وَ الدَّعَوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ عَافِ الْحَسَنَ وَ الْحُسَيْنَ مِنْ اَنْفُسِ الْجِنِّ وَ اَعْيُنِ الْاِنْسِ۔

''اے اللہ! آپ عظیم بادشاہت کے مالک، قدیم احسان کرنے والے، صاحب وجہ کریم اور کلمات تامہ اور مستجاب دعاؤں کے مالک ہیں آپ حسن و حسین رضی اللہ عنہما کو جنوں اور انسانوں کی نظر بد سے عافیت میں رکھیئے۔

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ دعا پڑھی تو اسی وقت دونوں بچے اٹھ کھڑے ہوئے اور آپ کے سامنے کھیلنے کودنے لگے، حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا لوگو! اپنی جانوں کو، اپنی بیویوں کو اور اپنی اولاد کو اسی پناہ (دعائے جبرائیل) کے ساتھ پناہ دیا کرو، اس جیسی اور کوئی پناہ کی دعا نہیں۔ (تفسیر ابن کثیر جلد ۵ ص ۴۱۶)

فائدہ: اول آخر درود شریف پڑھ کر مذکورہ بالا دعا تین مرتبہ پڑھیں اور مریض پر دم کریں یہ عمل ایک مجلس میں تین مرتبہ کریں دعا کے اندر جہاں حضرت حسن و حسین رضی اللہ عنہما کا نام ہے ان کی جگہ پر موجودہ مریض کا نام لیں مثلاً عاف الحسن والحسین کی جگہ موجودہ مریض بچہ جس کا نام ہے فرض کرو ''الطاف'' تو پڑھیں گے ''عاف

الطاف" مِنْ اَنْفُسِ الْجِنِّ وَ اَعْيُنِ الْاِنْسِ۔

(۱۶) نظر بد و نظر حسن دونوں کا اثر حق ہے: حدیث میں ہے کہ نظر بد ایک انسان کو قبر میں اور ایک اونٹ کو ہنڈیا میں داخل کر دیتی ہے۔ اسی لئے رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جن چیزوں سے پناہ مانگی اور امت کو پناہ مانگنے کی تلقین فرمائی ہے ان میں من کل عین لامة بھی مذکور ہے یعنی میں پناہ مانگتا ہوں نظر بد سے۔ (قرطبی)

صحابہ کرام میں ابو سہل بن حنیف کا واقعہ معروف ہے کہ انہوں نے ایک موقع پر غسل کرنے کے لئے کپڑے اتارے تو ان کے سفید رنگ تندرست بدن پر عامر بن ربیعہ کی نظر پڑ گئی اور ان کی زبان سے نکلا کہ میں نے تو آج تک اتنا حسین بدن کسی کا نہیں دیکھا' یہ کہنا تھا کہ فوراً سہل بن حنیف کو سخت بخار چڑھ گیا' رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب اس کی اطلاع ہوئی تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ علاج تجویز کیا کہ عامر بن ربیعہ کو حکم دیا کہ وہ وضو کریں اور وضو کا پانی کسی برتن میں جمع کریں' یہ پانی سہل بن حنیف کے بدن پر ڈالا جائے' لہٰذا ایسا ہی کیا گیا تو فوراً سہل بن حنیف کا بخار اتر گیا اور وہ بالکل تندرست ہو کر جس مہم پر رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ جا رہے تھے اس پر روانہ ہو گئے۔ اس واقعہ میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے عامر بن ربیعہ کو یہ تنبیہ بھی فرمائی کہ کوئی شخص اپنے بھائی کو کیوں قتل کرتا ہے' تم نے ایسا کیوں نہ کیا کہ جب ان کا بدن تمہیں خوبصورت نظر آیا تو برکت کی دعا کر لیتے۔ نظر کا اثر ہو جانا حق ہے۔ اس حدیث سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جب کسی شخص کو کسی دوسرے کی جان و مال میں کوئی اچھی بات تعجب انگیز نظر آئے تو اس کو چاہیے کہ اس کے واسطے یہ دعا کرے کہ اللہ تعالیٰ اس میں برکت عطا فرما دے' بعض روایات میں ہے کہ مَاشَآءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ "جو اللہ تعالیٰ چاہیں۔ نہیں ہے طاقت مگر اللہ کے ساتھ۔" کہے اس سے نظر بد کا اثر جاتا رہتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ کسی کی نظر بد کسی کو لگ جائے تو نظر لگانے والے کے ہاتھ پاؤں اور چہرہ کا غسالہ اس کے بدن پر ڈالنا نظر بد کے اثر کو زائل کر دیتا ہے' قرطبی نے فرمایا کہ تمام علماء امت اہل سنت والجماعت کا

اس پر اتفاق ہے کہ نظر بد لگ جانا اور اس سے نقصان پہنچ جانا حق ہے۔

**نوٹ:** جب بری نظر کی تاثیر ہے تو اچھی نظر کی تاثیر بھی ہو سکتی ہے۔ اولیاء اللہ خاصان خدا جب نظر ڈالتے ہیں تو ہدایت عام ہو جاتی ہے۔ (معارف القرآن جلد ۵ ص ۹۸)

**(۱۷) عزت دلانے والی قرآن کی ایک خاص آیت:** حضرت امام احمدؒ نے مسند میں نیز طبرانی نے عمدہ سند کے ساتھ حضرت معاذ جہنی رضی اللہ عنہ کی روایت بیان کی ہے کہ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرما رہے تھے: **الحمد للہ الذی لم یتخذ ولدًا و لم یکن له شریک فی الملک و لم یکن له ولی من الذل و کبره تکبیرا** '' تمام خوبیاں اسی اللہ (پاک) کیلئے (خاص) ہیں جو نہ اولاد رکھتا ہے نہ اس کا کوئی سلطنت میں شریک ہے اور نہ کمزوری کی وجہ سے اس کا کوئی مددگار ہے اور اس کی خوب بڑائیاں بیان کیا کیجئے۔ (پارہ ۱۵ آیت ۱۱۱ سورۃ بنی اسرائیل) یہ آیت عزت ہے۔ (تفسیر مظہری)

**فائدہ:** جو کوئی مذکورہ آیت قرآنی صبح و شام پڑھ لیا کرے دونوں جہاں میں عزت نصیب ہو، کسی مجلس یا حاکم کے سامنے جانے سے پہلے تین مرتبہ پڑھ لے تو عزت پائے۔

## میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

آج اس نفسیاتی واقعہ کو گزرے ہوئے تیرہ سال ہو چکے ہیں لیکن میرے دماغ میں اس قدر تازہ ہے جیسے کل ہی کی بات ہو وہ مریضہ جو موت اور زندگی کے درمیان جھول رہی تھی اب نہ صرف زندہ اور تندرست ہے بلکہ صاحب اولاد بھی ہے۔

مسعود کے والد میرے مخلص اور گہرے دوستوں میں تھے اور اسی دوستی کی بنا پر مسعود کے خاندان والے مجھ کو خاندانی معالج کی حیثیت سے بھی جانتے تھے۔ مسعود کی شادی زریں سے ہوئے چھ ماہ ہی ہوئے تھے کہ ایک ناخوش گوار واقعہ کی بنا پر وہ اپنے گھر والوں سے ناراض ہو کر فوج میں داخل ہو گیا اور ایک ماہ کے عرصے میں لام پر بھیج دیا گیا اگرچہ باپ نے بہت روکا لیکن مسعود کی ضدی اور حساس طبیعت نے باپ کی بات ماننے سے انکار کر دیا۔ مسعود کو جس قدر زریں سے محبت تھی اس سے زیادہ ہی

زریں کو مسعود سے الفت تھی کیونکہ بچپن سے دونوں ساتھ پڑھے' پلے' کھیلے اور ساتھ ساتھ جوانی میں قدم رکھا۔ مسعود کی جدائی نے زریں کی صحت پر بہت برا اثر ڈالا۔ پہلے تو مسعود کے خطوط آتے رہے لیکن تین چار ماہ بعد یہ سلسلہ یکا یک کٹ گیا۔ زریں اس صدمہ میں گھلتی رہی۔ آخر کار جب مسعود کی زندگی کی امیدیں ختم ہوگئیں تو زریں کی قوت مدافعت' جو پہلے ہی کمزور ہو چکی تھی' اب بالکل جواب دے گئی اور وہ دیکھتے ہی دیکھتے دق کے آخری درجے پر پہنچ گئی۔ اس کی زندگی کی کوئی امید باقی نہ رہی لیکن جس کو خدا رکھے اس کو کون چکھے! لڑائی ختم ہو چکی تھی اور زریں اپنی زندگی کے آخری دن گن رہی تھی کہ مسعود کا تار پہنچا کہ وہ بہت جلد واپس آنے والا ہے۔ اس خبر نے زریں پر مسیحائی کا کام کیا۔ اس کی ڈوبتی ہوئی نبضیں تیز ہوتی گئیں۔ جسم میں توانائی آنے لگی۔ ایک مہینے میں کافی حالت سدھر گئی۔ پھیپھڑوں کے زخم مندمل ہونے لگے' تیسرے مہینے تک آدھے زخم بھر چکے تھے۔ مسعود کی آمد نے سونے پر سہاگے کا کام کیا۔ چھٹے مہینے میں ایکسرے بالکل صاف تھا۔ زریں کی صحت یابی ایک معجزے سے کم نہ تھی۔ اب بھی کبھی کبھی یہ سوچتا ہوں کہ یہ محبت کی معجز نمائی تھی یا قدرت کا ایک ادنیٰ کرشمہ:! (ڈاکٹر نجمی، کراچی)

## عام آدمیوں کے تجربات

جب میں کالج میں تھی مجھ پر بے ہوشی کے دورے یکے بعد دیگرے پڑنے لگے اور غنودگی سی طاری رہنے لگی۔ میں نے خیال کیا کہ مجھے مرگی کی شکایت ہوگئی ہے۔ ایک رات اپنے کمرے سے باہر آتے ہوئے بے ہوش ہو کر گر پڑی اور کئی گھنٹے تک بے ہوش پڑی رہی۔ اب مجھے فیصلہ کرنا پڑا کہ معالج سے مشورہ ضروری ہوگیا ہے۔ بہت سے ٹیسٹوں کے بعد کوئی بات معلوم نہیں ہوئی تو اس نے حیاتین ب مرکب کے انجکشن لگانے شروع کئے۔ جو تکلیف مجھ پر گزر رہی تھیں سب رفع ہوگئیں۔ اس پہلے تجربے کے بعد میں نے نارمل مقدار سے زیادہ حیاتین ''ب'' کو اپنا معمول بنا لیا۔

گزشتہ موسم گرما میں ذرا غافل ہوگئی اور ضمیمے لینا ترک ہوگیا۔ سر میں درد ہونے لگا اور ایک دن باہر دھوپ میں لیٹی ہوئی تھی کہ اٹھ کر غسل خانے گئی اور وہاں دھڑام سے گر پڑی۔ میرا شوہر گرنے کا دھما کا سن کر دوڑا ہوا آیا۔ مجھے بڑی مقدار میں حیا تین ''ب'' مرکب کی ضرورت تھی حیاتین ب مرکب کے استعمال سے پھر بھلی چنگی ہوگئی۔ ایک زمانے میں ایام حیض میں سخت درد اور تشنج کا حملہ ہوا تو اسی حیا تین ''ب'' مرکب کی زیادہ مقدار سے دوسرے مہینے میں بالکل تکلیف نہیں ہوئی۔ نہ حیض سے پہلے درد سر، زیریں شکم میں تناؤ اور نہ کسی قسم کی بے چینی۔ پچھلے موسم گرما میں جب حیاتین چھوڑی ہوئی تھی، حیض کے موقع پر سخت درد ہوا۔ اب میں حیاتین کا ایک دن کا بھی ناغہ نہیں کرتی ہوں۔

## شوہر گھر میں انتہائی سخت اور اکھڑ مزاج ہے

**سوال:** اپنا مسئلہ لکھ رہی ہوں اللہ سے دعا اور امید ہے کہ آپ کوئی حل بتائیں گے۔ شوہر گھر میں انتہائی سخت اور اکھڑ مزاج ہیں گاؤں کے پروردہ ہیں جو کہ بہت پسماندہ علاقہ ہے پنجاب کا۔ وہ بھی ایسا کہ نہ کوئی نماز قرآن کا پابند ہے۔ جوانوں میں ایک آدھ قرآن پڑھانے والوں کے سوا کوئی نہیں نہ ہی عورتوں کو کوئی دینی تعلیم یا دنیوی تعلیم ملتی ہے۔ جماعت سے وابستہ ہوئے 35 سال ہونے کو آئے شادی کو 30 سال ہوئے مگر قول وفعل میں واضح تضاد ہے جو بات اپنے دماغ میں آجائے وہ ہر صورت پوری کرنا ہے۔ گھر والوں کی بات سننے کے قائل ہی نہیں بچے محسوس کرتے اور غصے میں زبان سے بھی کہتے ہیں۔ بچے بھی اسکول کے بعد سارا وقت گلی میں نزدیک دور کھیل کر وقت گزارتے ہیں خواہ روز باپ سے سخت مار کھالیں بڑا لڑکا انیس سال کا ہے بچپن میں بہت مار کھائی روزانہ کئی سال تک آخر کئی بار گھر سے بھاگا کبھی پکڑ کر لائے کبھی خود آیا۔ پھر دو سال کشمیر میں گزار کر اب گھر آیا ہے۔ سال ہوگیا وہ بھی ذرا سی خلاف مرضی بات ہو تو غصے میں آجاتا ہے۔ باپ سے بھی کم ڈرتا ہے نماز قرآن سے کوئی رغبت نہیں حفظ کروایا اور اتنا مارا کہ 9 سال کی عمر میں وہ بھی بھاگ کر مسجد

میں قبرستان میں چار دن چھپا رہا اور بہت باغی ہو گیا۔ بچے آرام سے کوئی بات نہیں سنتے جب تک گلا پھاڑ کر نہ چیخو یا مارو۔ انکی اپنی شکلیں غصے میں بگڑ جاتی ہیں گاؤں میں چوہدریوں کی طرح اکڑ دکھاتے ہیں جس چیز کو ہاتھ لگائیں بے جگہ چھوڑ دیتے ہیں۔ اب ایک ڈیڑھ سال کا بیٹا ہے وہ بھی بڑا ہو کر کیا ان کے ہی نقش قدم پر چلے گا؟

میں قرآن حدیث اور لٹریچر پڑھ کر اپنے آپ کو بہت سمجھاتی ہوں کہ نارمل رہوں بچپن سے نزلہ کھانسی خشک خارش اور جسم میں درد کی مریضہ ہوں پانچ بیٹیاں ہیں (تین کی شادیاں کر چکی ہوں خدا کا شکر ہے) کچھ میرا خیال کرتی ہیں ایک نو سال کی ہے ان کے بھی جسم میں بچپن سے درد اور جلد جلد بخار، خارش، نزلہ کھانسی بہت ہوتا ہے۔ نزلہ کھانسی کی دوائی لوں تو خارش نا قابل برداشت ہو جاتی ہے اور خارش کی کھاؤں تو نزلہ۔ ایک بیٹا ساڑھے چار سال کا ہو کر گر کر فوت ہوا چار دفعہ اسقاط ہوا۔ باپ بچوں سے الجھتا اور بالکل الگ رہتا ہے۔ بچوں کے ساتھ ساری رات جاگ کر دن کو سارے گھر کے کاموں میں جان ختم ہو جاتی ہے پھر بھی ذرا خلاف مرضی بات یا کام پر کتنی دیر تک برا بھلا سننے کو ملتا ہے۔ میں ہر بات پر چپ رہتی ہوں مگر قوت برداشت جواب دینے لگتی ہے۔ بچوں کی اسکول کی پڑھائی، قرآن، نماز اور گھر کی تفصیلی صفائی جالے گرد تک ہر کمرہ میرا ہے۔ 13 سالہ لڑکا تو ہاتھ ہلانا بھی پسند نہیں کرتا۔

بچیاں کھانے پکانے میں کچھ مدد دیتی ہیں۔ بچوں اور شوہر کیلئے بہت دعائیں کرتی ہوں۔ ایسی صحت اور حالات میں سخت چڑچڑا پن آ جاتا ہے ذہن ہر وقت پریشان رہتا ہے۔ دوسروں کو جو باتیں بتاتے ہیں خود عمل نہیں کر پاتے۔ اس پر یقین ہے کہ دنیا عارضی ہے، امتحان گاہ ہے، لیکن وقت یاد نہیں رہتا۔ اپنے اعمال دیکھ کر آخرت سے بہت ڈر لگتا ہے۔ مصروفیت کی وجہ سے کوئی لمبا وظیفہ نہیں کر سکتی نہ ہی کسی وقت یکسوئی ملتی ہے، نزلہ کی وجہ سے مستقل سر درد رہتا ہے۔ کسی کام کو نہ چھوڑا جا سکتا ہے، نہ کوئی اور کرنے والا ہے، نہ کہیں سے، کوئی ہمدردی ملتی ہے۔ اب مستقل چھینکیں اور خشک

خارش اور ناک سے پانی بہتا رہتا ہے۔ شوہر اور بچوں کیلئے اور سب کی صحت کیلئے براہ کرم کوئی مختصر اور آسان دعا بتائیں۔ انمول خزانہ میرے پاس نہیں ہے۔ جس کا آپ نے ستمبر کے ماہنامہ میں کہا ہے۔ (نسیم)

**جواب:** محترمہ بہن! آپ کثرت سے دو انمول خزانے اور خاص طور پر دو انمول خزانے نمبر 2 نہایت کثرت سے پڑھیں جب بچے سو رہے ہوں اس وقت ان کے سرھانے "یا ھادی" 41 بار پڑھیں مستقل مزاجی سے، دیگر آپ دوائی کیلئے اطریفل اسطوخودوس کسی اچھے دواخانے کی اوپر لکھی ہوئی ترتیب کے مطابق استعمال کریں۔

## کبھی عجیب الٹی سیدھی باتیں کرتے ہیں

**سوال:** میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر جو ملک سے باہر ہیں وہ کام نہیں کرتے۔ ان کی صحت بالکل ٹھیک ہے لیکن کام کرنے کی طرف بالکل نہیں آتے۔ چار مہینے پاکستان رہ کر گئے ہیں۔ باہر جا کر بھی مہینہ بھر سے فارغ ہیں۔ قرض ہر مہینے لے کر گھر کا خرچ بھیج دیتے ہیں۔ کبھی عجیب الٹی سیدھی باتیں کرتے ہیں۔ ہر کسی پر شک رہتا ہے کہ انہیں نقصان پہنچا دے گا۔ ایک بار انہوں نے مجھے بتایا تھا کہ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کسی چیز نے دماغ کو جکڑ رکھا ہے۔ آپ مجھے کوئی وظیفہ بتائیں تاکہ یہ مسئلہ حل ہو جائے۔ (ایک بہن)

**جواب:** آپ بہن اپنے میاں کا تصور کر کے روزانہ یہ وظیفہ پڑھیں، کم از کم 90 دن تک۔ انشاءاللہ کرم ہوگا۔ سورۃ قریش 313 بار یا 121 بار پڑھیں اور تصور ہی میں اپنے میاں کے دل پر دم کر دیں اور پڑھنے کے بعد دعا کریں۔

## بہت نقصان ہوا تھا اور بہت قرضے تلے دب گئے

**سوال:** میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے میاں تقریباً ڈیڑھ سال سے فالج کے مریض ہیں ان کا بایاں بازو اور ٹانگ بالکل حرکت نہیں کرتی ہے لیکن علاج اور فزیوتھراپی کی وجہ سے کافی اثر پڑا اب چل پھر سکتے ہیں لیکن ٹانگ میں خم سا ہے اور ہاتھ بالکل معمولی

حرکت کرتا ہے اس کے علاوہ زبان لڑکھڑا جاتی ہے اور یادداشت پر کافی اثر ہے مشکل سے ہی کوئی بات یاد رہتی ہے بیمار ہونے سے پہلے یہ ویزے کا کاروبار کرتے تھے جن میں ان کو بہت زیادہ نقصان ہوا تھا اور بہت زیادہ قرضے تلے دب گئے قرضہ بھی اتنا زیادہ ہے جسکا کوئی حساب نہیں ہے تقریباً ایک کروڑ روپیہ ہے اور اب لوگ پیسے مانگتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو یہ مرض لاحق ہوا اور بلڈ پریشر بہت ہائی ہو جاتا ہے۔
میرے چار بچے ہیں ایک بیٹا ہے۔ بڑی بیٹی کی عمر انیس سال ہے اور تمام بچے تعلیم حاصل کر رہے ہیں اور اخراجات بہت زیادہ ہیں۔ میرے لئے ان کی بیماری قیامت سے کم نہیں کیونکہ اب ان کا کوئی روزگار نہیں ہے باہر جانے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں لیکن کام بنتا نظر نہیں آرہا۔ گزر اوقات نہیں ہو رہی۔ میرے میاں کے بھائی وغیرہ ہماری مدد کر رہے ہیں لیکن آخر کب تک؟ ہمارے گھر سے ایک دفعہ تعویذ بھی نکلا تھا آپ معلوم کریں کہ یہ آسیب جادو وغیرہ کا اثر تو نہیں۔ **(ایک بہن)**

**جواب:** بہن فقر و فاقہ اور تنگ دستی دور کرنے کے لئے آپ "**بفضلک عمن سواک**" 313 بار توجہ سے پڑھیں اور اٹھتے بیٹھتے بھی توجہ سے پڑھیں۔ 90 دن تک۔ نہایت آزمودہ ہے۔

## ماہنامہ عبقری میں آپ کا کالم

**سوال:** "ماہنامہ عبقری" میں آپ کا کالم اور دیگر مضامین پڑھتا رہتا ہوں۔ دو انمول خزانے (آیات کریمہ اور دعائے ابو ہریرہؓ پر مشتمل) ہر نماز کے بعد شروع کر رکھا ہے جو آپ نے بذریعہ خط روزانہ کسی خاص وقت اکیس بار اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کا مشورہ دیا تھا تو وہ بھی کیا۔ پہلی بار تقریباً چالیس دن تک یہ وظیفہ کیا پھر رمضان سے پہلے شروع کر کے رمضان کے آخر تک پھر چالیس دن کیا لیکن بظاہر کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ کمی تو میرے اندر ہو گی کیونکہ وہ اللہ کے کلام مقدس کی آیات مبارکہ ہیں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا بیٹا جس کی عمر تقریباً 15 سال ہے جو ذہنی مریض ہے

بظاہر ٹھیک ٹھاک معلوم ہوتا ہے کیوں کہ بات کو سمجھنا کسی کو پہنچانا اور یادداشت ٹھیک ٹھاک ہے اس کا بڑا مسئلہ یہ ہے کہ وہ بہت زیادہ بے قرار ہے۔ صبح سے رات تک مسلسل بے آرام رہتا ہے دوسروں کو بھی بہت زیادہ تنگ کرتا ہے۔ کبھی بچوں کو مارتا ہے۔ کبھی خود روتا ہے اور بچوں کی طرح ضد کرتا ہے چیختا ہے میرے دوسرے بچے گالی گلوچ نہیں کرتے لیکن یہ گالی گلوچ بھی کرتا ہے۔ سکول بھی اس لئے نہیں جاتا کہ ایک جگہ بیٹھنا اس کی فطرت نہیں ہے سائیکا ٹرسٹ (ڈاکٹر) سے علاج بھی جاری (تقریباً دس سال سے) لیکن علاج کا فائدہ صرف کنٹرول ہے۔ درمیان میں ایک دفعہ چھوڑ دیا تو پتہ چلا کہ دیوانوں کی طرح ندی نالوں میں پھرتا ہے۔ کپڑے گندے کرتا ہے۔ اب بڑا ہوتا جارہا ہے۔ مہربانی فرما کر اس کا کوئی حل تجویز کریں۔

دوسرا مسئلہ ایک شادی شدہ جوڑے کا ہے جن کی شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ ابھی تک بے اولاد ہیں انمول خزانہ نمبر 1 کا وظیفہ (اکیس بار) آپ نے ان کے لئے بتایا تھا اس وقت سے وہ وظیفہ، صلوٰۃ حاجت، دیگر وظائف وہ بہن اس مقصد کیلئے کر رہی ہیں لیکن ابھی تک کوئی امید نہیں ہوئی۔ ان کے کہنے کے مطابق اس میں کمی میاں (شوہر) کی ہے۔ جو ٹیسٹوں سے معلوم ہوئی ہے۔ ستمبر کے میگزین میں آپ نے ایک بہن کو بالمشافہ ملاقات کا مشورہ دیا ہے اور آپ کے کہنے کے مطابق آپ کے پاس روحانی علاج اور طبی علاج دونوں ہیں لیکن میری اس بہن کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ لاہور نہیں آسکتیں۔ اگر آپ کے پاس کوئی مخصوص علاج ہے تو براہ کرم ہماری رہنمائی فرمائیں۔ (ضیاء الاسلام)

**جواب:** اپنے بچے کیلئے آپ مندرجہ ذیل وظیفہ 121 مرتبہ صبح وشام پڑھیں۔ اس پر دم کریں یا پانی پر دم کر کے اسے پلائیں۔ یہ دعائے رحمت ہے، اسے یقین سے پڑھیں اور بے اولاد خاتون کیلئے بھی یہی وظیفہ کریں 90 دن اسی تعداد کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک روز میں رسول کریم

صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ باہر نکلا اس طرح کہ میرا ہاتھ آپ کے ہاتھ میں تھا۔ آپ کا گزر ایک ایسے شخص پر ہوا جو بہت شکستہ حال اور پریشان تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پوچھا کہ تمہارا یہ حال کیسے ہو گیا؟ عرض کی اے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیماری اور تنگدستی نے یہ حال کر دیا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ میں تمہیں چند کلمات بتاتا ہوں۔ وہ پڑھو گے تو ٹھیک ہو جاؤ گے۔ وہ کلمات یہ ہیں۔ "تو کلت علی الحی الذی لا یموت الحمد للہ الذی لم یتخذ ولدا ولم یکن لہ شریک فی الملک ولم یکن لہ ولی من الذل و کبرہ تکبیرا" اس کے کچھ عرصہ کے بعد پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس طرف گئے تو اس کو اچھے حال میں دیکھا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خوشی کا اظہار فرمایا۔ اس نے عرض کی کہ جب سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھے یہ کلمات بتائے ہیں میں پابندی سے اس کو پڑھتا ہوں۔

**انتباہ:** حضرت حذیفہ رضی اللہ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب کوئی سخت امر پیش آتا تھا تو فوراً نماز کی طرف متوجہ ہوتے تھے (رواہ احمد و ابوداؤد) جتنے بھی اوراد و وظائف پڑھے جائیں نماز ان سب پر بھاری ہے۔ جب حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نماز ہی کے ذریعے اپنی مشکلات حل کرواتے تھے تو پھر بطریق اولیٰ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نقش قدم پر چلیں۔ نماز پڑھے بغیر اوراد اور وظائف کے اثرات بے معنی ہیں اس لئے نماز کا اہتمام اس کے شایان شان ضروری ہے۔

## اب رشتہ نہیں آتا

سوال: میری عمر 30 سال ہے۔ جب میں پیدا ہوئی تو میرے تایا کے گھر لڑکا پیدا ہوا۔ تب سے گھر والوں نے ہماری منگنی کر دی لیکن بہت سے ہمارے دشمن یہ برداشت نہ کر سکے کہ ان کیلئے آسانیاں نہ بننے دیں اور ہم بالکل تباہ ہو گئے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ میرا ہر کام رکاوٹ کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ رشتہ آتا ہی نہیں اور اگر آتا ہے تو ہمارا جواب سننے سے پہلے ہی کسی اور طرف منہ کر لیتا ہے۔ اس کے علاوہ میری صحت دن بدن گرتی جا رہی ہے۔ بہت عرصے سے مجھے خواب میں کتے نظر آتے ہیں

کہ میں بھاگ رہی ہوں اور کتے میرے پیچھے بھاگ رہے ہیں مجھے کہیں سے رستہ نہیں دیتے، دوسرا خواب جو میں بہت زیادہ دیکھتی ہوں۔ وہ یہ ہے کہ میرے بال بہت خوبصورت اور چمکدار ہیں اور میں بال کھول کر کھڑی ہوں۔ براہ کرم میرے مسئلہ کا حل بتائیں۔ (ایک بہن)

جواب: آپ بہن مایوس نہ ہوں یہ عمل بے شمار لوگوں نے کیا ہے نہایت اکسیر اور تاثیر ہے۔ سورۃ والضحیٰ 90 دن پڑھیں روزانہ 41 بار پڑھیں صبح 41 دفعہ شام کو اول آخر درود شریف 7 بار پڑھیں آپ یقین جانئے میں نے جس توجہ اور دھیان سے آپ کا روحانی مسئلہ دیکھا ہے، اس کا صلہ صرف دعا ہے۔ آپ یہ عمل اعتماد سے شروع کریں۔

## گھر میں جنوں اور چڑیلوں کا بسیرا

سوال: ہمارا سب سے بڑا مسئلہ مکان کا ہے جس میں ہم رہ رہے ہیں یہاں پر بہت سی چیزوں یعنی جنوں چڑیلوں کا بسیرا ہے۔ یہ ہمیں تب پتہ چلا تھا جب امی نے گھر کے حالات کی بہتری کے لئے کسی مولانا سے رجوع کیا تھا تو انہوں نے کہا تھا کہ آپ یہ گھر چھوڑ دیں لیکن حالات ہی اجازت نہیں دیتے۔ خواب میں میری چڑیلوں سے تقریباً ہر روز کسی نہ کسی انسان کی صورت میں ملاقات ہوتی ہے اور ان میں سے ایک مجھ سے دوستی کرنا چاہتی ہے مجھے سمجھ آتا ہے کہ بہر حال وہ خواب میں آتی رہتی ہے۔ ابو کی زمینیں ہیں۔ وہ کئی سالوں سے مقدموں میں پھنسی ہوئی ہیں۔ کئی زمینوں کے مقدمے جیتے لیکن پھر وہ ویسے کے ویسے ہی ہیں۔ دوسرے لوگ رشوت، سفارش دے کر پھر مقدمہ شروع کروا دیتے ہیں جب سے اس گھر میں آنکھ کھلی ہے تب سے مقدمے اور قرضے ہی دیکھے ہیں۔ رزق برائے نام ہے اور ہمیں ادھار قرض پر قناعت کرنا پڑتا ہے۔ اب یہ حال ہے کہ بیماریوں میں اضافہ ہو گیا ہے لیکن ظاہر ہے علاج کروائیں یا پھر کھائیں۔ مہربانی فرما کر مجھے ان مسائل کا حل بتائیں۔ (ر۔ا، قصور)

جواب: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک روز میں رسول

اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ باہر نکلا اس طرح کہ میرا ہاتھ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ہاتھ میں تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا گزر ایک ایسے شخص پر ہوا جو بہت شکستہ حال اور پریشان تھا۔ آپ نے پوچھا کہ تمہارا یہ حال کیسے ہو گیا؟ اس شخص نے عرض کیا کہ بیماری اور تنگدستی کی وجہ سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ میں تمہیں چند کلمات بتاتا ہوں، وہ پڑھو گے تو تمہاری بیماری اور تنگدستی جاتی رہے گی وہ کلمات یہ تھے۔ **توکلت علی الحیی الذی لا یموت الحمد للہ الذی لم یتخذ ولداً ولم یکن لہ شریک فی الملک ولم یکن لہ ولی من الذل وکبرہ تکبیرا۔** اس کے کچھ عرصہ بعد پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس طرف تشریف لے گئے تو اس کو اچھے حال میں پایا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خوشی کا اظہار فرمایا۔ اس نے عرض کیا کہ جب سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھے یہ کلمات بتائے ہیں، میں پابندی سے پڑھتا ہوں۔

**انتباہ:** حضرت ابو حذیفہ رضی اللہ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب کوئی سخت امر پیش آتا تھا تو فوراً نماز کی طرف متوجہ ہوتے تھے (رواہ احمد وابوداؤد) جتنے بھی اوراد اور وظائف پڑھے جائیں نماز ان سب پر بھاری ہے۔ جب حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نماز ہی کے ذریعے اپنی مشکلات حل کرواتے تھے تو پھر بطریق اولیٰ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نقش قدم پر چلیں نماز پڑھے بغیر اوروظائف کے اثرات بے معنی ہیں اس لئے نماز کا اہتمام اس کے شایان شان ضروری ہے۔

آپ نہایت توجہ اور دھیان سے یہ عمل کریں اگر اعتماد توجہ دھیان اور یکسوئی نہ ہوئی تو عمل فائدہ نہیں دے گا۔ یہ عمل جس جس نے بھی کیا ہے اسے مکمل فائدہ اور نفع ہوا ہے۔ آج تک کوئی ناکام نہیں ہوا۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ کے تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔

## کام کی خاطر اپنا سب کچھ داؤ پر لگا دیا

**سوال:** بروز جمعہ آٹھ ستمبر اپنی بہنوں کے ساتھ اسلام آباد میں آپ سے ملاقات کی تھی۔ میں نے آپ سے اپنے کاروبار کے متعلق بات کی ہے۔ ہم لوگوں نے اپنی

جائیداد فروخت کر کے اور کچھ سمال انڈسٹری سے قرض لے کر ایک عدد فلور مل لگائی ہے۔
ہم نے اس کام کی خاطر اپنا سب کچھ داؤ پر لگا دیا ہے لیکن اس کام میں کوئی کامیابی نہیں
ہوئی۔ ٹھیکے پر لگا دیتے ہیں تو ٹھیکیدار بھی سال دو سال چلا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ ایک سال
ہوا ہے ہم لوگ بچوں کو پڑھانے کے سلسلے میں اسلام آباد شفٹ ہیں لیکن اب میرے
خاوند کہتے ہیں کہ کاروبار بند ہے۔ کوئی ذریعہ معاش نہیں ہے جس کی وجہ سے ہمیں
واپس جانا ہوگا حالانکہ میرے بچے یہاں پڑھنا چاہتے ہیں میرے خاوند کی تعلیم بھی
زیادہ نہیں ہے۔ میرے خاوند اب مل فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ آپ براہ مہربانی ان
مسائل کا حل تجویز کریں۔ ہم واپس جانا نہیں چاہتے کیوں کہ ہمارے شہر کا ماحول بھی
اچھا نہیں ہے۔ میرا بڑا بیٹا 13 سال، بیٹی 11 سال اور پھر بیٹا 5 سال کا ہے۔ میں بہت
پریشان ہوں۔ آپ نے مجھے اسلام آباد میں بتایا تھا کہ سورۃ الضحیٰ صبح شام اور روزانہ
**"یالطیف یاوھاب"** پڑھا کریں اور دم شدہ پانی فیکٹری اور گھر کے چاروں کونوں
میں ڈالا کریں۔ میں اسلام آباد کرائے کے گھر میں رہتی ہوں۔ ہمارا آبائی گھر اور فیکٹری
دور ہے۔ اب یہ کیسے ممکن ہے کہ میں پانی ڈال سکوں؟۔ **(مسز پرویز)**

**جواب:** بہن! آپ کے تمام مسائل کی وجہ دراصل بنک کا قرضہ یعنی سود ہے۔ میرا
تلخ تجربہ ہے کہ جس جس نے سود پر کام کیا ہے، آخر کاروبار برباد ہوا کبھی بھی کامیابی
نہیں ہوئی ہے۔ آپ اس کام سے توبہ کریں فیکٹری فروخت کریں۔ اور

**"اللھم اکفنی بحلالک عن حرامک واغنی بفضلک عمن سواک"**

313 دفعہ نہایت توجہ سے روزانہ پڑھیں اگر گھر کے دیگر افراد پڑھیں تو اور زیادہ
فائدہ ہوگا اور یہ عمل کم از کم 90 دن کریں۔

## 13 سال سے حالات درست نہیں ہوئے

**سوال:** حکیم صاحب! میری شادی کو 13 سال ہو گئے ہیں جب سے میں اس گھر
میں آئی ہوں میرے حالات کبھی درست نہیں ہوئے۔ میں پریشان ہی رہی ہوں۔

میرے میاں ماشاء اللہ بہت ہی اچھے ہیں، ان کا روزگار بھی مناسب ہے۔ لیکن وہ جب بھی مجھے دیکھتے ہیں تو ان کو بہت غصہ آجاتا ہے اور مجھے جھڑکتے ہیں۔ کئی دفعہ تو مارا بھی ہے۔ لیکن کچھ دیر کے بعد وہ ٹھنڈے ہوجاتے ہیں اور پھر معذرت بھی کرتے ہیں۔ میں اس بار بار کی جھاڑ اور غصے سے مریض بن گئی ہوں اور کبھی کبھی دل چاہتا ہے کہ خودکشی کرلوں۔ کئی عاملوں اور پیروں نے کہا کہ تم پر جادو ہیں، آسیب ہیں، لیکن عبقری صاحب! مجھے یقین نہیں آتا آپ براہ کرم قرآن وسنت کے مطابق کوئی عمل بتائیں۔ (شبانہ ناز، بہاولپور)

**جواب:** بہن دراصل آپ کا یہ گھریلو مسئلہ ایک عالمی مسئلہ بنا ہوا ہے۔ اکثر خواتین کو یہ شکایت ہوتی ہے، اس کے کئی عوامل ہیں۔ معاشی پریشانی بھی انسان کو چڑچڑا بنا دیتی ہے، پھر یہ پریشانی انسان گھر تک لاتا ہے۔ گھر والوں کی اپنی ضروریات ہوتی ہیں۔ جب اسے مسائل کا بوجھ زیادہ محسوس ہوتا ہے، تو پھر یہ شخص پھٹ پڑتا ہے حالانکہ اسلامی تعلیمات ہمیں صبر اور برداشت کا سبق دیتی ہیں۔ دوسری وجہ مرد ہمیشہ عورت سے اپنے لئے تسلی اور تشفی کے بول سننا پسند کرتا ہے، جیسا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو حضرت خدیجہ رضی اللہ عنہا نے تسلی دی اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ڈھارس بندھائی تو اس لئے بیوی کو چاہئے کہ وہ اپنے شوہر کی ڈھارس بندھائے اور قلبی سکون کا ذریعہ بنے۔ تیسرا اگر باوضو کھانا تیار کرے اور کھانا تیار کرتے ہوئے سورۃ قریش پارہ 30 مسلسل پڑھتی رہے، جب میاں کے کپڑے دھوئے، استری کرے حتیٰ کہ بستر بچھائے یا لپیٹے تو یہ سورۃ پڑھتی رہے۔ جس بہن کو یہ سورۃ زبانی یاد نہ ہو وہ اسے زبانی یاد کرے ورنہ وہ اللہ تعالیٰ کا یہ صفاتی نام "یابدوح" بکثرت پڑھتی رہے بہت پرتاثیر ہے یہ اسم مبارک۔

## بیٹا گالیاں دیتا ہے

**سوال:** جناب حکیم صاحب! میں ایک بیوہ خاتون ہوں۔ شادی کے دو سال بعد میرا خاوند ایک حادثے میں فوت ہوگیا تھا۔ خاوند کی مختصر سی پنشن بنی۔ ایک بیٹا ہے جو کہ

اب ماشاءاللہ 17 سال کا ہے۔ میں بیٹے کے مستقبل کے بارے میں بہت پریشان ہوں کیونکہ اس کا رجحان تعلیم کی طرف کم ہے اور کھیل کود کی طرف زیادہ ہے۔ میں محنت اور کوشش کر کے گھر میں کچھ دستکاری کر کے کما لیتی ہوں۔ لیکن میرے واحد سہارے اور بیٹے کو ہرگز ہرگز اس کا احساس نہیں بلکہ بعض اوقات مجھ سے لڑ پڑتا ہے اور گالیاں دیتا ہے۔ میں برداشت کرتی ہوں۔ کیا کروں اس سلسلے میں آپ سے رابطہ کر رہی ہوں کہ قرآن وسنت کے آئینے میں کوئی وظیفہ عطا فرمائیں۔

**(ثروت جمیل، سیالکوٹ)**

**جواب:** قرآن پاک میں حروف مقطعات کے بارے میں محدثین اور علماء نے بہت فضائل اور فوائد بیان کیے ہیں ان میں سے کھیعص اور حمعسق دونوں حروف 41,41 بار بیٹے کی اصلاح کا تصور کر کے اول و آخر درود شریف 11 بار پڑھیں۔ 41 دن مستقل پڑھیں اور یہ حروف پانی پر بھی دم کر لیا کریں اور وہ پانی بیٹے کو پلائیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ کلام پاک کی برکت سے مکمل فائدہ ہوگا۔

## بیٹی کی شادی کا مسئلہ

**سوال:** السلام علیکم! میں ایسا مسئلہ پیش کر رہی ہوں کہ شاید یہ مسئلہ لاکھوں ماؤں کا روگ ہے جو کہ اندر ہی اندر کھائے جا رہا ہے۔ وہ یہ ہے کہ تین بیٹیاں تعلیم یافتہ لیکن انکی شادی کا مسئلہ حل نہیں ہو رہا۔ کئی رشتے آتے ہیں، لیکن کوئی بھی رشتہ پایہ تکمیل تک نہیں پہنچتا۔ جدائی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات تو یہاں تک بھی ہو جاتا ہے کہ بات بالکل طے ہو جاتی ہے لیکن آخری وقت پر آ کر وہ لوگ واپس ہو جاتے ہیں یا پھر آتے ہی نہیں یہ پریشانی مستقل کھائے جا رہی ہے۔ کئی عاملوں سے رابطہ کیا لیکن بے فائدہ ہزاروں روپے خرچ کر چکے ہیں لیکن ابھی تک کوئی فائدہ نہیں ہوا آخری امید پر آپ کو خط لکھ رہی ہوں، شاید یہ مسئلہ حل ہو جائے۔

**(مجیدہ بی بی، کامونکی۔ رحمت الٰہی، قصور۔ زیب النساء خضدار)**

جواب: واقعی یہ مسئلہ لاکھوں ماؤں کا ہے مجھے اس بات کا بخوبی احساس ہے۔ بہن اس سلسلے میں ایک وظیفہ "دو انمول خزانے" 11 بار اول و آخر درود شریف 21 دن تک پڑھیں اگر توجہ محنت کر سکیں تو 21 بار صبح وشام نہایت اعتماد اور دھیان سے پڑھیں۔ بہن آپ یقین جانئے ایک چلہ یعنی 40 دن ورنہ 3 چلہ تک تو آج تک کوئی بھی نہیں گیا ہے یعنی 3 چالیس دن سے پہلے ہی کام ہو جاتا ہے ایسی تمام بہنیں جوان مسائل یا گھریلو کسی بھی پریشانی میں مبتلا ہوں وہ یہ رسالہ مفت حاصل کر کے استفادہ کر سکتی ہیں۔

## گھر میں پیسے گم ہو جاتے ہیں

سوال: میرے گھر کے اندر سے پیسے گم ہو جاتے ہیں اس طرح عرصہ دراز تقریبا 17 سال سے ہے۔ لیکن پہلے کم تھا اب زیادہ ہے۔ پہلے رقم بھی معمولی سی جاتی تھی لیکن اب رقم ہزاروں کے حساب سے غائب ہو جاتی ہے۔ کسی سے حساب لگوایا ہے وہ کہتے ہیں کہ آپ کے ہاں کس نے موکل چھوڑ دیے ہیں۔ وہ آپ کو نقصان پہنچا رہے ہیں انہوں نے ایک تعویذ کر کے دیا ہے کہ جہاں پر پیسے رکھیں وہ تعویذ وہاں رکھ دیں۔ پہلے بھی کئی لوگوں سے حساب لگوایا ہے وہ بھی یہی کہتے ہیں۔ برائے مہربانی کوئی حل بتائیں کہ ہمارا نقصان ہونے سے بچ جائے، نیز بتائیں کیا ہمارا زیور کسی وظیفہ سے واپس مل سکتا ہے۔ یعنی ہوئی چیزیں واپس زیور لا سکتی ہیں اور جو میگزین میں لکھا ہے۔ کہ انمول خزانے کی کیسٹ گھر میں آہستہ آواز میں لگائے رکھیں کیا ہم بھی اس طرح لگا سکتے ہیں اگر لگا سکتے ہیں تو برائے مہربانی ہمیں کیسٹ دے دیں ہم آپ کو قیمت بذریعہ ڈاک ادا کر دیں گے۔ (ا۔س، لاہور)

جواب: محترمہ جب بھی لاک لگائیں تو بسم اللہ سات مرتبہ چار قل شریف 7+7 بار، آیت الکرسی 7 بار، سورہ فاتحہ 7 بار پڑھ کر لاک اور الماری پر دم کریں۔ اس کے علاوہ صبح وشام یہ عمل پڑھ کر الماری پر دم کریں۔ کئی لوگوں کے مسائل تھے الحمد اللہ حل ہو گئے آپ بھی مستقل یہ عمل کریں۔

## خاوند کی دوسری شادی

سوال: میں پانچ جوان شادی شدہ لڑکوں اور لڑکیوں کی والدہ ہوں خاوند پچھلے سال گورنمنٹ سروس مظفر آباد سے ریٹائرڈ ہوئے ہیں مجھے یہ وجہ بتا کر کہ مظفر آباد رہائش کا انتظام نہیں ہو سکتا۔ میر پور آزاد کشمیر میں بچوں کے ساتھ ہی رکھا مظفر آباد میں چپڑاسی کی بہن سے شیطانی کھیل کھیلتے رہے تقریباً ڈھائی سال ہوئے اپنے چپڑاسی کی بہن سے نکاح کر لیا۔ یہ عورت میرے خاوند کی بیٹیوں سے چھوٹی ہے۔ میرا خاوند اسی عورت کے ساتھ رہ رہا ہے اور میرے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ میں نے اس شخص کے ساتھ جوانی میں تمام دکھ تکلیفیں اچھے دنوں کی آس میں برداشت کی ہیں۔ اب اس کو صرف نئی عورت کا خیال ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا خاوند اس عورت کو چھوڑ دے یعنی طلاق دے اور باقی زندگی میرے ساتھ پورے خلوص سے گزارے۔ پہلے کی طرح بے ایمانی اور دغا بازی نہ کرے۔ (دکھی بہن)

جواب: بہن! آپ تسلی رکھیں ایک عمل بتا رہا ہوں یہ عمل نہایت کار آمد اور بے شمار لوگوں کا آزمودہ ہے۔ شرط اعتقاد اور اعتماد ہے۔ ''بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعْ جَلَّ جَلَالُہٗ'' 313 بار اپنے خاوند کا تصور کر کے سونے سے قبل اول آخر درود شریف 11 بار پڑھیں اور پھر تصور میں اس کے دل پر پھونک ماریں اور چالیس دن زیادہ سے زیادہ 90 دن ناغہ کے دن بعد میں پورے کریں۔

## کالا یرقان

سوال: میرے والدین نے چھوٹی سی عمر میں میری شادی کر دی اور میرے سسرال والے بہت ظالم لوگ تھے لیکن ان کو پتا نہ چلا اور کچھ اللہ کا حکم تھا۔ ایک سال کے اندر ہی اللہ تعالیٰ نے مجھے ایک بچی سے نوازا لیکن میرے سسرال والوں کو بیٹا چاہئے تھا۔ اس بات پر ان لوگوں نے مجھے طلاق دے دی اور میرا ایک بھائی ہے اور ان کی تین بیٹیاں ہیں ان پر بوجھ بننا مجھے پسند نہیں ہے اور میرے والدین بھی میری دوسری

شادی کرنا چاہتے ہیں کیونکہ وہ ہر وقت بیمار رہتے ہیں اور میں چاہتی ہوں کہ کسی ایسے آدمی سے شادی ہو جو میرے ساتھ میری بچی کو بھی قبول کر لیں۔ کیونکہ میں صرف اس بچی کے لئے شادی کرنا چاہتی ہوں کیونکہ اسے باپ کی کمی محسوس نہ ہو۔

دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میری امی کو کالا یرقان ہے اور ہم نے کافی علاج کروایا ہے لیکن کوئی اثر نہیں ہوا کیونکہ وہ میری وجہ سے بہت زیادہ پریشان رہتی ہیں اور کہتی ہیں کہ ان کے ہاتھوں یہ فرض ادا ہو اب تو ان کی کمر میں بھی درد ہوتا ہے اور چلا بھی نہیں جاتا ان کو کسی نے بتایا کہ وہ عصر کی نماز کے بعد سورۃ فاتحہ شریف 41 دفعہ اول و آخر 7 مرتبہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں وہ ایسے بھی کر رہی ہیں لیکن کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا ہے۔ **(روبینہ یاسمین)**

**جواب:** بہن آپ "**یا قاضی الحاجات یا سامع الصوات**" 317 بار روزانہ نہایت توجہ اور اعتماد سے پڑھیں اول و آخر درود شریف 90 دن کم از کم اگر اسی دوران کام ہو جائے تو عمل پورا کر لیں آپ کی والدہ صاحبہ "**و بالحق انزالنه و بالحق نزل**" 121 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں۔ اول و آخر درود شریف 11 مرتبہ آپ بھی اور آپ کی والدہ بھی پڑھے۔

## ذہنی توازن اور بچوں کی پریشانی

**سوال:** محترم میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی کو 7 سال ہو چکے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے 2 بیٹوں کی نعمت سے نوازا لیکن دے کر پھر چھین لی۔ بڑا بچہ 20 دن کا ہو کر فوت ہوا اور چھوٹا بچہ 4 دن کا میرے بچے بھی میجر آپریشن سے ہوئے ہیں۔ مجھے بہت تکلیف بھی دیکھنی پڑتی ہے اور بچوں سے بھی محروم ہو جاتی ہوں۔ آپ کو میری پریشانی کا اندازہ تو ہو چکا ہوگا۔ بڑے بیٹے کو دورے پڑتے رہے اور رنگ نیلا ہو جاتا تھا۔ دورے کی حالت میں ایک سائیڈ بچے کی زور زور سے دھڑکتی تھی۔ بازو ٹانگ آنکھ یعنی ایک طرف سے دوسرے بچے کو بخار رہا۔ ڈاکٹرز نے تو یہی بتایا تھا کہ بچے ابنارمل ہیں

لیکن مجھے یقین نہیں آتا بچوں کی جسامت اور صحت دیکھ کر۔ اب 4 سال ہو چکے ہیں۔ جرات نہیں پڑتی۔ کیونکہ غم برداشت سے باہر ہوتا ہے۔ میرے گھر والے بھی مجھے حقیر سمجھتے ہیں گھر میں کوئی حیثیت نہیں دیتے بس دن گزارنے والی بات ہے۔ اس کے علاوہ اب مجھے شک، ہے کہ ذہنی توازن کھو بیٹھوں گی کیونکہ نماز میں بھی میں 4 رکعت کی بجائے دو کہہ دیتی ہوں ظہر کو عصر اور عصر کو عشاء، اس طرح مجھ سے غلطیاں بھی شروع ہو گئی ہیں اللہ سے دعائیں بھی کرتی ہوں اور توبہ بھی کرتی ہوں میری عمر 30 سال ہے۔ (ش۔ا۔ج)

جواب: ''۱ ۹۳ ۹۳ ۹۳ ۹۳ ۳'' اس تعویذ کو کاغذ پر لکھ کر پلاسٹک کور کر الیں اور روزانہ باوضو ہو کر ''یا حفیظ 21 بار یا باسط 21 بار یا واسع 21 بار یا قدوس 21 بار'' پڑھیں اور تعویذ پر نظر رکھیں اپنے سامنے رکھیں پڑھنے کے بعد اپنے اوپر دم کریں اور اس تعویذ کو اپنے پیٹ پر پھیر لیں اور دعا کریں 90 دن۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اولاد بھی دے گا اور تمام امراض میں صحت بھی ملے گی۔

## روزگار کی تلاش

سوال: ناچیز عرصہ 10 سال سے روزگار کی تلاش میں ہے اور ماں جیسی عظیم ہستی کا سایہ بھی سر سے اٹھ گیا ہے۔ مایوسی گناہ مگر 10 سال ایک مدت ہوتی ہے طرح طرح کے وسوسے انسان کو بھٹکاتے رہتے ہیں اور ظلمت کی اتھاہ گہرائیوں میں پہنچا دیتے ہیں۔ میں اپنے بھائی کے پاس رہتا ہوں۔ والدہ کے بعد بھائیوں کا رویہ بھی وہ نہیں رہا جو پہلے تھا، مگر زندگی تو گزارنی ہوتی ہے اب تو بھائی بھی منحوس اور بد بخت کے طعنے دیتے ہیں بھائی شادی شدہ ہیں اور گھر بس چل ہی رہا ہے۔ بھابیاں ہمارے ساتھ اچھا سلوک نہیں کرتیں، گھر میں کئی دفعہ تعویذ وغیرہ بھی پڑے ہوئے ملے ہیں، گھر سے پریشانی نہیں جاتی ہے، گھر میں کوئی نہ کوئی بیمار رہتا ہے، ایک بڑی بہن اولاد نہ ہونے کی وجہ سے سسرال سے واپس آکر ہمارے پاس رہتی ہے گھر میں کوئی سکون نہیں ہے۔ (محمد ارشد)

جواب: محترم آپ مایوس نہ ہوں مایوسی گناہ نہیں بلکہ کفر ہے۔آپ مندرجہ ذیل عمل کریں۔ سورۃ قریش 313 بار روزانہ اول وآخر درود شریف 11 بار پڑھیں 90 دن تک۔ بے شمار لوگ غنی بن گئے ہیں۔ایک شخص تو خودکشی پر آیا تھا اور کی بھی لیکن ناکام ہوا۔اس عمل کی برکت سے صاحب روزگار ہے، مطمئن ہے اگر اتنی تعداد سے زیادہ پڑھ سکیں تو اجازت ہے۔

## گھر میں مالی پریشانی

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے گھر میں مالی پریشانی بہت ہے، پیسے کی بہت کمی ہے، اخراجات پورے نہیں ہوتے ہیں۔بس اتنی تنخواہ ہے کہ مشکل سے گزارہ ہوتا ہے۔باقی اگر ہم پر کوئی بیماری یا کوئی پریشانی آجائے تو ہمارے پاس کچھ بھی نہیں ہوتا۔آمدنی ہی اتنی ہے جس میں مشکل سے گزارہ ہوتا ہے ہمیں کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ ہمارے مالی حالات اللہ تعالیٰ غیب سے درست کردے۔ ہمارے پاس روپے پیسے کی کوئی کمی نہ ہو۔ نیز اگر دو انمول خزانے پڑھوں تو کس طرح کس وقت پڑھوں کتنی بار پڑھوں اور مالی پریشانی دور کرنے کیلئے کوئی وظیفہ بتائیں ساری عمر دعائیں دیتی رہوں گی۔ (نگہت)

جواب: محترمہ آپ مایوس نہ ہوں مایوسی گناہ نہیں بلکہ کفر ہے۔آپ مندرجہ ذیل عمل کریں سورۃ قریش 313 بار روزانہ اول وآخر درود شریف پڑھیں 90 دن۔

## ایک سال سے بے روزگار ہوں

سوال: میری عمر 33 سال ہے اور میں شادی شدہ ہوں میری شادی کو تقریباً 5 سال ہو گئے ہیں لیکن مجھے ابھی تک معاشی لحاظ سے کامیابی حاصل نہیں ہو رہی۔کاروبار بھی کیا مگر نقصان میں رہا۔ ملازمت بھی کی مگر وہ بھی جاری نہ رہی اب پچھلے ایک سال سے بے روزگار ہوں اور مسلسل کوششوں کے باوجود نہ ملازمت ملتی ہے نہ کاروبار کی صورت میں کامیابی ملتی ہے، سخت پریشانی ہو رہی ہے۔ جو بھی راہ اختیار کرتا ہوں کامیابی نہیں ملتی۔ (ارمغان)

جواب:۔آپ دوانمول خزانے پڑھا کریں نہایت مبارک عمل ہے بلکہ جس بہن بھائی کو یہ کتابچہ چاہیے وہ پتہ لکھا کر اور دس روپے کے ٹکٹ لگا کر لفافہ ارسال کر کے منگوا سکتے ہیں۔ نیز میں نے علم اور علمی مواد کو محفوظ کرنے کا عزم کیا ہے۔ اگر کسی بہن یا بھائی کے پاس نئی پرانی کتابیں رسائل ہوں اور وہ ہمیں دینا چاہتے ہوں کہ ایک تو حفاظت ہوگی اور دوسرا نسلیں اس سے استفادہ کریں گی اور یہ صدقہ جاریہ ہے وہ مجھے اطلاع کرے، ہم خود وصول کرلیں گے تاکہ یہ علمی مواد ضائع نہ ہو۔

## شوہر کے حالات کی وجہ سے پریشانی

سوال: میرے شوہر کا نام سلیم ہے۔ میں ان کی مالی پریشانیوں کی وجہ سے پریشان ہوں اس کے علاوہ بیماریوں کی وجہ سے بھی پریشان ہوں گوکہ بیماری معمولی سی ہے مگر کسی سے بھی علاج نہیں ہو رہا ہے۔ مزاج کے بہت گرم ہیں، کاروبار میں گذشتہ پانچ چھ سال سے خرابیاں ہی پیدا ہو رہی ہیں۔ کام مل جاتا ہے تو لوگ رقم ادا نہیں کرتے، کبھی کام کم ملتا ہے۔ گھر میں بہت سے مسائل پیدا ہو گئے ہیں۔ (ش۔ سلیم)

جواب: بہن! آپ رزق حلال کی طرف توجہ کریں اور نفل روزانہ صلوٰۃ الحاجت پڑھیں، پہلی رکعت میں سورۃ کافرون 11 بار، دوسری رکعت میں سورۃ اخلاص 10 بار پڑھیں اور خوب دعا کریں۔ دوانمول خزانے توجہ اور کثرت سے پڑھیں۔ ''یاباسط یاواسع ''540 بار اول آخر درود شریف صبح و شام پڑھیں اور آپکے میاں بھی چندماہ ضرور پڑھیں۔

## سانس کی تکلیف ہے

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے چار سال سے سانس کی تکلیف ہے۔ ڈاکٹری علاج بھی کروایا اور حکیموں وغیرہ سے بھی دوائی لی ہے۔ کبھی کبھی تو سانس اس طرح رک جاتا ہے کہ لگتا ہے کہ اب میں جی نہیں پاؤں گی، میرے دو بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔

میرے چھوٹے بچے کو بھی سانس کی تکلیف ہے اور بہت کمزور ہے۔ اس کی عمر 17 سال ہے۔ دوسرا میرا مسئلہ کہ میرے بیٹے کو کسی نے کچھ کیا ہوا ہے۔ مجھ سے ہر وقت لڑتا ہے، گیارہویں میں پڑھتا تھا تو کالج جانا بھی چھوڑ دیا، گالیاں دیتا ہے اور سب بہن بھائیوں کو مارتا ہے۔ (رفیعہ بی بی، فیصل آباد)

جواب:۔ جب بچہ سورہا ہو تو اس وقت "بسم اللہ الرحمن الرحیم بل ھو قرآن مجید فی لوح محفوظ" 21 بار کچھ اونچی آواز سے پڑھیں کہ بچے کی نیند نہ کھلے اور اسے دم کر دیں۔ اس طرح 41 دن یہ عمل کریں کبھی مجھ سے تعویذ لے لیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مکمل فائدہ ہوگا آپ بھی "ماہنامہ عبقری" لگوالیں یہ ہر گھر کی ضرورت ہے بلکہ میری درخواست تمام بہنوں سے ہے کہ وہ یہ رسالہ لگوانے کیلئے دیگر بہنوں کو ترغیب دیں۔ آپ کا صدقہ جاریہ ہے قیامت تک انشاء اللہ تعالیٰ۔

## ناراض رشتہ داروں سے صلح

سوال: میرے تایا کی فیملی ایک ہی گھر میں رہتی ہے۔ میرے تایا کی بیٹی میری بھابی ہے میری تائی نے اپنی بہن سے رشتہ مانگا تو انہوں نے انکار کر دیا، نہ صرف انکار کیا بلکہ بے عزتی بھی اتنی کی جس کی کوئی حد ہی نہیں پھر ان کا آنا جانا بند ہوگیا۔ میری تائی فوت ہوگئی تو وہ پھر ان کے گھر آئی اب اس نے پھر آنا جانا شروع کر دیا ہے اور میرے تایا کے سب گھر والوں کو کہتی ہے کہ مجھے یہ کہتی تھی کہ رشتہ نہ دو اسی نے جھوٹ بولا ہے اور سارا نام ہمارا لگا دیا ہے۔ ہم نے بہت کہا ہے کہ قسم لے لو ہم نے ایسی کوئی بات نہیں کی اسی عورت نے فساد کھڑا کر دیا ہے۔ اب خود ان کے گھر آتی ہے اور ہمیں پیچھے کر دیا ہے۔ میرے تایا ان کے 3 بیٹے ایک بہو اور بیٹی ہمارے ساتھ نہیں بولتے۔ ان کے گھر میں جو کچھ بھی ہو ہمیں پوچھتے تک نہیں میرے تایا جو کوئی کام کرتے تھے ہمیں پوچھتے تھے اب ہم ان کی نظر میں غیر ہوگئے ہیں۔ آپ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ جس سے ہم سب کی ان سے صلح ہو جائے۔ (شازیہ)

جواب: بہن آپ دوانمول خزانے بکثرت پڑھیں اور اپنے تایا وغیرہ کا خوب تصور کر کے پڑھیں، مکمل فائدہ ہونے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

## گھر میں غیبت کا ماحول رہا

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ بچپن سے ہمارے گھر کا ماحول ایسا رہا کہ وہاں غیبت کا دور دورہ رہا اور ایسی عادات ذہن میں رچ بس گئی ہیں اب اللہ تعالیٰ نے دین کی تھوڑی بہت سمجھ دی ہے تو احساس ہوا کہ بری حرکت ہے۔ لاکھ کوشش کرتی ہوں لیکن لوگوں کے بارے میں باتیں کرنے کی عادت نہیں چھوٹتی۔ اس میں جھوٹ، چغلی، غیبت، بدگمانی ہر کوئی کسی نہ کسی پہلو سے برا لگتا ہے۔ لوگوں کی برائیوں پر نظر جاتی ہے اپنی پر نہیں۔ زبان کی حفاظت کے سلسلے میں بہت کوشش کر چکی ہوں اپنے اوپر کئی جرمانے مثلاً نفل صدقہ وغیرہ عائد کرتی ہوں پھر بھی اس بیماری میں مبتلا ہوں اور چھوٹتی نظر نہیں آتی۔ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جس سے میں اپنے آپ کو ٹھیک انسان بنالوں۔

جواب:۔ مجھے خوشی ہوئی ہے کہ آپ کے اندر یہ جذبہ ہے اللہ تعالیٰ قبول فرمائے آپ اٹھتے بیٹھتے بکثرت **لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہ** پڑھیں۔

## آئندہ زندگی کیسے گزرے گی؟

سوال: میری منگنی میرے ایک کزن سے ہوئی ہے۔ میں ایک تحریکی گھرانے سے تعلق رکھتی ہوں اور تحریکی پروگراموں میں شرکت بھی کرتی ہوں جبکہ میرا کزن نہ تو نماز کا پابند ہے اور وہ لوگ پیر پرست بھی ہیں۔ میں اس سلسلے میں بہت پریشان ہوں۔ آئندہ زندگی کیسے گزرے گی؟ اگر وہ مجھے تحریکی کاموں سے روکے گا تو بہت مشکل ہو جائے گی۔ آپ برائے کرم کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ اس کا ذہن بدل جائے اور جو غرور کا بخار اسے چڑھا ہوا ہے اتر جائے۔ (ایک بہن)

جواب:۔ مجھے خوشی ہے کہ ایسی بہنیں اور بیٹیاں بھی ہیں جو ایمان اعمال اور تقویٰ کو پیش نظر رکھتی ہیں اور اپنے لئے جیون ساتھی بھی ایسا ہی تلاش کرتی ہیں۔ بہن آپ دو

انمول خزانے ''ماہنامہ عبقری'' میں بھی شائع ہوئے ہیں اور اگر آپ دس روپے کے ٹکٹ بمع لفافے اور اپنا ایڈریس بھیجیں تو یہ کتابچہ آپ کو ارسال کر دیا جائے گا۔ آپ اپنے منگیتر کا تصور کر کے **''یا سلام یا بدیع''** 313 بار روزانہ باوضو اول و آخر درود شریف ابراہیمی 7 بار پڑھیں اور یہ عمل 41 دن کریں۔

## ڈراؤنے خواب آتے ہیں

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے رات کو ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ یہ سلسلہ پچھلے چھ سال سے جاری ہے، بڑے سانپ کتے جانور اور مردے نظر آتے ہیں۔ سانپ میری طرف آتا ہے۔ جسے میری کوئی نہ کوئی بہن مجھے دکھا دیتی ہے اور سانپ گزر جاتا ہے۔ پھر رات کو نہ نیند آتی ہے نہ دن کو اور جسم درد کرتا رہتا ہے اور جسم بھاری محسوس ہوتا ہے۔ ڈاکٹری رپورٹ کے مطابق جوڑوں کا درد معمولی نکلا تھا 400ASO تک تھا جبکہ نارمل ویلوز 200 ہے۔ دوائی بہت کھائی اب چھوڑ دی ہے۔

**(بانو صدیقی، لاہور)**

**جواب:** بہن! آپ مہربانی فرما کر مندرجہ ذیل عمل کریں اور پہلا وظیفہ نہ چھوڑیں چاروں قل 7+7 بار آیۃ الکرسی 7 بار الحمد شریف 7 بار روزانہ رات سوتے وقت پڑھ کر اپنے اوپر دم کر کے سوئیں۔

## آٹھ سال سے ازدواجی تعلق نہیں

سوال: میری عمر 45 سال ہے شادی کو 21 سال ہو گئے ہیں میرے پانچ بچے ہیں تین بیٹیاں بڑی اور دو بیٹے چھوٹے ہیں میں ایک مذہبی اور دینی گھرانے سے تعلق رکھتی ہوں جبکہ اللہ کے فضل و کرم سے پانچ وقت کی نمازی اور روزانہ قرآن کی تلاوت کرنے والی عورت ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا خاوند مردوں کے ساتھ جنس پرستی کی اخلاقی برائی میں مبتلا ہے شادی کے چند سال تک تو مجھے بالکل پتہ نہیں چل سکا میں سمجھتی رہی کہ شاید یہ ویسے مردانہ طور پر کمزور ہیں لیکن جب میرا پہلا بیٹا پیدا ہوا تو

مجھے پتہ چل گیا میں نے اپنے خاوند کو بہت سمجھایا لیکن نہیں مانے۔ میں نے انہیں اللہ اور رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے واسطے دیئے، قرآن کی رو سے ڈرایا ہے۔ میری تعلیم ایم اے اسلامیات ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ان کو مجھ سے اتنی نفرت ہو گئی ہے کہ تقریباً آٹھ سال ہو گئے ہیں ہمارا آپس میں کوئی ازدواجی تعلق نہیں بلکہ بات بات پر مجھ سے لڑتے رہتے ہیں۔ مجھے ڈانٹتے ہیں۔ بیٹیوں کو ہر وقت بڑی بڑی گالیاں دیتے ہیں اور یوں چاہتے ہیں کہ ہم ماں بیٹیاں نظر نہ آئیں۔ (ایک بہن، کراچی)

**جواب:** بہن صبر کریں اور **بسم اللہ الرحمن الرحیم** 786 بار خاوند کا تصور کر کے پڑھیں 40 دن، زیادہ زیادہ سے 90 دن کریں، جتنا تصور مضبوط ہو گا اتنا فائدہ زیادہ ہو گا۔

## گھر ہرا بھرا ہو جائے

**سوال:** میرے گھر کے حالات ناساز گار ہیں میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ سب کچھ ٹھیک تھا میں اپنے گھر میں بہت خوش تھی اور ماشاء اللہ میرے بچے بھی اپنے باپ اور ماں کی چھاؤں میں پروان چڑھ رہے تھے میں چاہتی تھی کہ میں اس کو اور بہتر بناؤں اس لئے میں نے سوچا کہ میں پرائیویٹ میٹرک کر لوں اور میں نے پڑھنا شروع کر دیا اور میں بچوں کو پورا وقت دیتی تھی اور ان کا بھی پورا خیال رکھتی تھی اور جب اپنے کام نمٹا لیتی تو پڑھنے بیٹھ جاتی تھی اور دراصل میرے والدین نے چھوٹی عمر میں میری شادی کر دی تھی جس وقت میری شادی ہوئی تھی میں نویں جماعت کی طالبہ تھی اور گرمیوں کی چھٹیاں تھیں میری شادی میری سگی پھوپھی کے گھر ہوئی اور آناً فاناً ہوئی کیونکہ میرے کئی رشتے آئے تھے۔ اس موقع پر پھوپھی نے فوراً آ کر میرے ابو سے میرا رشتہ مانگ لیا اور بڑی سادگی سے نکاح کروا کر اپنے گھر لے آئیں۔ زندگی اپنی ڈگر سے چل رہی تھی مجھے اللہ نے تین پھولوں سے نوازا ہے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے لیکن اب گھر کے حالات کچھ ٹھیک نہیں چل رہے کوئی بھی ایک دوسرے کو ٹھیک سے نہیں بلاتا۔ آپ کوئی ایسا وظیفہ

عنایت فرمائیں جس سے ہمارا گھر ہرا بھرا ہو جائے۔

جواب: بہن آپ کا خط تفصیلی تھا مختصر شائع کیا ہے آپ براہ کرم آیت کریمہ روزانہ 540 بار پڑھیں اور کسی میٹھی چیز پر دم کر کے تمام گھر والوں کو کھلائیں اگر وہ نہ کھا سکیں تو ان کی نیت کر کے غربا کو کھلائیں، یہ عمل مستقل فائدے تک کریں۔

## میرا بیٹا بہت نافرمان ہے

سوال: میری شادی کو 15 سال ہو گئے ہیں۔ بڑا بیٹا 14 سال کا ہے، دسویں کلاس میں پڑھتا ہے۔ میں گھر میں خوش ہوں لیکن میرا بیٹا میرا بہت نافرمان ہے، اس کے دل میں میرے لئے شدید ترین نفرت ہے۔ بچپن سے اس کی دادی نے اس کے دل میں بٹھا دیا ہے جیسے گھر کی بڑی بوڑھیاں کہتی ہیں کہ ماں کو تو بالکل بچوں سے پیار نہیں اس طرح بچے کے سامنے کہنا کہ یہ بچہ تمہیں پیارا نہیں ظاہر ہے ماں باپ اچھی بات بھی بچے کو پیار یا ڈانٹ سے سمجھائیں گے ہر وقت میں جتنا کبھی پڑھنے کو کہوں گی۔ اسے پڑھنے کا بالکل شوق نہیں، کہہ کر زبردستی پڑھوانا پڑھتا ہے، فضول خرچ، نماز خود دل کرے گا تو پڑھے گا۔ ورنہ نہ دل کرے تو سارے دن کی تمام نمازیں بھی گزر جائے تو توجہ نہیں کرتا ہے کسی بات پر ناراض ہو جاؤں تو توجہ نہیں دیتا ہے۔ (خ۔ش)

جواب: جب بچہ سو رہا ہو تو اس وقت "بسم اللہ الرحمن الرحیم بل ھو قرآن مجید فی لوح" محفوظ 21 بار کچھ اونچی آواز سے پڑھیں کہ بچے کی نیند نہ کھلے اور اسے دم کر دیں اس طرح 41 دن یہ عمل کریں۔

## شوہر کو مجھ سمیت بچوں سے لگاؤ نہیں

سوال: میرے شوہر کو مجھ سے اور بچوں سے کوئی خاص لگاؤ نہیں ہے۔ ہمارے سسرال میں میری نند کے شوہر کا سارا کنٹرول ہے۔ میرا شوہر اس سے بہت ڈرتا ہے اور اسی کے نام کے چیک بھیجتے ہیں اور وہ ان پیسوں سے اپنے بچوں کی جائیدادیں بنا رہی ہے۔ (ایک بہن)

جواب: ایک بہن کو جواب دیا ہے کہ وہ "یا لطیف یا ودود یا مستطع" 11 تسبیح یعنی 1100 مرتبہ، اول و آخر درود شریف پڑھیں 11 دن۔ اس دوران خاوند کا تصور سامنے رہے وقفے کے دن بعد میں پورے کر لیں انشاء اللہ تعالیٰ کرم ہوگا۔

## لڑکے والوں کے دماغ آسمان پر تھے

سوال: میں سروس کرتی ہوں 1996 میں ریٹائرڈ ہوگئی، اب میں پنشن لیتی ہوں۔ ریٹائرمنٹ کے وقت کوئی سرمایہ جمع نہیں تھا میں بھائی کے ساتھ رہتی ہوں وہ بھی ریٹائرڈ ہیں۔ ان کی ایک بیٹی پڑھ رہی ہے دوسری شادی کے قابل ہے۔ دور ایسا جا رہا ہے کہ لڑکے والوں کے دماغ آسمان پر ہیں۔ انہیں چھ سات لاکھ کا جہیز چاہیے۔ آپ سے گزارش ہے کہ مجھے ایسا وظیفہ بتائیں جس کے پڑھنے سے دل کو سکون ملے اور اللہ تعالیٰ میری ہر ضرورت غیب کے خزانے سے پوری کر دیں اور دین و دنیا دونوں سنور جائیں۔ (ق۔س، فیصل آباد)

جواب: آپ تسلی کریں سورۃ توبہ کی آخری دو آیات **لقد جاء رسول** سے آخر تک 41 بار پڑھیں اور اول آخر درود شریف 7 بار پڑھیں اور لڑکے والوں کا تصور کر کے پڑھیں اور پھر ان کے دل پر تصور ہی میں پھونک دیں۔ یہ عمل 90 دن تک کریں۔

## خوامخواہ کی ناچاقی اور جھگڑوں کی وجہ

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے میرے سات بھائی ہیں ابو آج سے 18 سال پہلے فوت ہو چکے ہیں۔ امی ضعیف ہیں۔ اور اس بڑھاپے میں وہ میرے بھائیوں کی خواہ مخواہ کی ناچاقی اور جھگڑوں کی وجہ سے بے حد پریشان ہیں۔ بھائی کبھی ایک اور کبھی دوسرا عورتوں کی لگائی بجھائی سے شور شرابہ کرتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کے گلے پڑ جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے میرے دو چھوٹے بھائی، میں اور امی بے حد پریشان ہیں پتہ نہیں کیا وجہ ہے میرے بھائی پہلے ایسے نہ تھے مجھے لگتا ہے کہ ہمارے پورے گھر میں یعنی سارے بہن بھائیوں پر کچھ ایسا اثر ہے کہ سب پریشان اور بے سکون

ہیں۔ بھائیوں کی بیویاں جو غلط صحیح کہہ دیں وہ حرف آخر بن جاتا ہے۔ جیسے انسان اندھا ہو جاتا ہے اپنی اور اپنے خاندان کی عزت ماں کا احترام کسی بات کا کوئی خیال نہیں۔ ازراہ کرم کوئی ایسا وِرد بتائیں جو کہ میری امی اور دو بھائی (جو ہمارے کہنے کا اثر رکھتے) پڑھتے ہیں اور اللہ بھائیوں میں اتفاق لائے اور ان کا آپس میں گھر جائیداد وغیرہ کا خوش اسلوبی سے فیصلہ ہو جائے۔ **(مسز اکبر سلطان)**

**جواب:** بہن برداشت کرنا اور مسائل کو نظر انداز کرنا سے ہے۔ بعض اوقات یہی مسائل کا بہترین حل ہے اس کے ساتھ ساتھ آپ سورۃ فاتحہ 70 بار مع تسبیح نماز فجر کے بعد نہایت دھیان اور اپنے مسائل کا تصور کر کے اس طرح شام کو پڑھیں کہ عشاء کے بعد پڑھنے کے لئے تمام لوگوں کے دلوں پر پھونک ماریں۔ تصور ہی میں کم از کم 90 دن کریں۔

## روتے روتے وظیفہ مکمل کرتی ہوں

**سوال:** میں آپ کے پاس اسلام آباد آئی تھی۔ میرا گھریلو مسئلہ ہے۔ خاوند کے ساتھ ناچاقی ہے۔ شادی کو گیارہ سال گزر چکے ہیں۔ خاوند میں نقص کی وجہ سے تا حال اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں۔ آپ نے مجھے آیت کریمہ 1100 مرتبہ صبح و شام 90 دن کا وظیفہ دیا۔ اب صورتحال یہ ہے کہ جب بھی میں یہ تسبیح پڑھتی ہوں تو مجھے یوں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی چیز مجھے روکتی ہے میرا دل بند ہونے لگتا ہے اور توجہ اور یکسوئی سے نہیں پڑھ سکتی۔ میں روتے روتے وظیفہ مکمل کرتی ہوں۔ اپنے حال پر رونا آتا ہے کہ زندگی میں سکون نہیں اور اگر سکون کے لئے کوشش کرتی ہوں تو کامیابی نہیں ہوتی۔ آپ بتایئے کہ مجھے کیا کرنا چاہیے بہت بے سکونی ہے۔ ابھی تک خاوند کی طرف سے کوئی پیش قدمی نہیں ہوئی۔ جب بھی ناراض ہو کے میکے آتی ہوں تو سسرال والے یوں ہو جاتے ہیں گویا کوئی رشتہ نہیں۔ خاوند نے فی الحال دو ماہ گزرنے کے باوجود کوئی رابطہ نہیں کیا۔ میرے مسئلے کا حل کیا ہے؟ میرا خاوند لاہور میں سروس کرتا

ہے۔اور مجھے ساتھ رکھنے پر تیار نہیں۔حالانکہ نوکری ٹھیک ٹھاک ہے میری خواہش ہے کہ میرا خاوند مجھے اپنے ساتھ رکھے۔آپ میرے لئے خصوصی دعا کریں۔

(ایک بہن، اسلام آباد)

جواب: آخر خاوند ساتھ رکھنے کو کیوں تیار نہیں۔کیا اس میں بہن آپ کے مزاج میں سختی کا عمل تو نہیں اگر ہے تو نرمی اختیار کریں۔مزید آپ آیت کریمہ 1100 بار صبح و شام پڑھیں اور خاوند کا تصور کریں اور اس کے دل پر ہر 100 بار کے بعد پھونک ماریں یہ عمل 40 دن حد 90 دن تک کریں۔

## شادی کو تین سال ہو گئے مگر اولاد نہیں

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں مگر اولاد نہیں ہے۔شوہر کوئی ٹیسٹ کروانے پر راضی نہیں ہیں۔برائے مہربانی مجھے کوئی روحانی علاج بتائیں زیادہ مشکل وظیفہ نہیں کر سکتی ہوں۔گھریلو مصروفیات زیادہ ہیں اور تمام ذمہ داری مجھ پر ہے۔ دوسرا میری ایک قریبی دوست کا مسئلہ ہے کہ ان کے شوہر کی آنکھیں کمزور ہیں اور ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ان کی نظر کم ہوتے ہوتے بالکل ختم ہو جائے گی اور اس بیماری کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا مگر میرا اعتقاد ہے کہ اللہ کے کلام میں ہر بیماری کی شفا موجود ہے۔برائے مہربانی ان کے لئے بھی وظیفہ بتائیں۔(ن۔ش، کراچی)

جواب: اولاد کیلئے میں لونگ اور چھوارے پڑھ کر دیتا ہوں آپ کسی کے ہاتھ 41 لونگ اور 27 چھوارے بھیج دیں۔فی سبیل اللہ پڑھ دوں گا۔اللہ تعالیٰ جھولی بھر دے گا۔آنکھوں پر دایاں ہاتھ رکھ کر **سلام قولا من رب الرحیم** 21 بار روزانہ پڑھیں۔کم از کم 90 دن ہر نماز کے بعد پڑھ لیں تو بہتر ہے ورنہ صبح و شام۔

## عبادت میں کوئی خاص دلچسپی نظر نہیں آتی

سوال: میری عمر اس وقت 24 سال ہے۔نامعلوم وجوہات کی بنا پر ابھی تک شادی نہیں ہوئی۔جس کسی نے جو وظیفہ جو عمل بتایا وہ کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

میری تعلیمی قابلیت ایم اے، ایم ایڈ ہے۔ نہ صرف شادی بلکہ کسی کام میں بھی کامیابی نہیں ہوتی۔ زندگی رکاوٹوں اور بندشوں سے بھری پڑی ہے، کوئی کہتا ہے آسیب کالا جادو ہے۔ ذہن اس قدر منتشر ہو چکا ہے کہ عبادت میں بھی کوئی دلچسپی نظر نہیں آتی۔ گزشتہ ایک برس سے کوئی رشتہ نہیں آیا۔ اگر بھولے سے کوئی آجائے تو وہ واپس نہیں پلٹتا۔ ''ماہنامہ عبقری'' میں آپ نے اسی مسئلے کے لئے کسی کو سورۃ والضحیٰ پڑھنے کو کہا تھا۔

دوسری بہن پیشے کے لحاظ سے ڈاکٹر ہے اس کی شادی کی راہ میں نہ جانے کیسی رکاوٹیں ہیں کہ کوئی رشتہ نہیں آتا۔ ایک دو اچھے رشتے آئے مگر وہ لوگ واپس پلٹ کر نہیں آئے۔ بڑا مسئلہ تنگی رزق کا ہے۔ والد صاحب عرصہ دراز تک ملک سے باہر رہے ہیں۔ گزشتہ گیارہ برسوں سے گھر واپس آگئے ہیں۔ کوئی کام نہیں کرنا چاہتے۔ نہ جانے کسی نے کیا کر دیا ہے۔ کام یا کاروبار کا کہیں تو غصے میں آجاتے ہیں گھر کا خرچ ہم دونوں بہنیں اور بھائی کی وجہ سے چل رہا ہے۔ **(شائستہ)**

**جواب:** بہن! آپ سورۃ والضحیٰ کا عمل پڑھ سکتی ہیں، اجازت ہے۔ میں نے آپ کے تمام کیس کو روحانی عمل سے دیکھا ہے۔ آپ پر سخت بندش ہے اور اس کے لئے آپ کو مستقل مزاجی سے کوئی عمل کرنا پڑے گا اگر آپ نے غیر مستقل مزاجی سے کوئی عمل کیا تو پھر اور نئے وظائف پڑھیں گے، فائدہ ہرگز نہ ہوگا۔ آپ اگر اعتماد اور بھروسے سے دو انمول خزانے توجہ سے پڑھیں تو مکمل فائدہ ہوگا اور انشاء اللہ آپ کے تمام مسائل مکمل طور پر حل ہو جائیں گے۔

## معاشی تنگ دستی

**سوال:** میری بڑی بہن کی منگنی آج سے تین سال پہلے ہوئی تھی اور جن سے کی تھی وہ میری پھوپھو کے بیٹے تھے۔ اس وقت تو یہ منگنی کر دی مگر کچھ اختلافات کی بناء پر یہ رشتہ قائم رکھنے پر دل مطمئن نہیں ہے اور لڑکی بھی اس رشتے پر راضی نہیں ہے۔ میری

والدہ بھی یہی چاہتی ہیں اور یہ رشتہ ختم کر کے ایک اور جگہ رشتہ کرنا چاہتی ہیں۔ اب جن سے کرنا چاہتی ہیں وہ رشتے میں خالہ زاد ہیں۔ میں یہ چاہتی ہوں کہ پھوپھی زاد سے جو منگنی کی ہے، وہ ختم ہو جائے اور کوئی بگاڑ بھی پیدا نہ ہو۔ یعنی دونوں خاندانوں کے درمیان جھگڑا بھی نہ ہو۔ تو آپ اس کے لئے کوئی وظیفہ بتا دیجئے۔ اگر دو انمول خزانے پڑھنے ہیں تو کیا کسی خاص تناسب سے پڑھنے پڑتے ہیں۔

میرا دوسرا مسئلہ معاشی تنگی کا ہے۔ گھر میں بہت زیادہ تنگی آئی ہوئی ہے۔ کاروبار میں کوئی فائدہ نہیں ہو رہا میرے ابو شوروم پر کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ دو گاڑیاں ہیں۔ مگر لگاتار دونوں کے ایکسیڈنٹ ہو رہے ہیں اور بہت نقصان ہو رہا ہے۔ (نوشین)

جواب: بہن! آپ کے گھر پہلا مسئلہ رشتوں کا اور دوسرا معاش کا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ آپ اگر مندرجہ ذیل نفل روزانہ پڑھ کر اپنے مسائل کے لئے دعا کریں تو بہت جلد اثر ہوگا۔ انشاء اللہ۔ دو رکعت نفل پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ فیل اکیس بار۔ دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ قریش اکیس بار پھر سلام پھیر کر سجدے میں جا کر اللہ تعالیٰ سے خوب دھیان کے ساتھ دعا کریں۔ روزانہ کریں، سورۃ فاتحہ اکیس بار، سورۃ قریش 21 بار، سورۃ فیل 21 بار پڑھ کر کاروبار گاڑیوں کا دھیان، تصور کر کے پھونک ماریں۔ اگر صبح و شام یہ عمل کر لیں تو بہت زیادہ فائدہ مند ہوگا۔ انشاء اللہ!

## ذہن منفی راستے کی طرف سفر کرتا ہے

سوال:۔ چار پانچ سال سے ذہنی طور پر منتشر رہتا ہوں۔ سونے کے لیے لیٹتا ہوں تو عجیب و غریب خیالات آنے لگتے ہیں۔ ان خیالات میں زیادہ تر کثیف اور معکوس خیالات ہوتے ہیں۔ میں اپنی زندگی میں کسی بے معانی اور غلط سرگرمیوں سے دور ہوں ۔ اٹھنا بیٹھنا بھی اچھے لوگوں میں ہے۔ ماضی میں بھی بری سوسائٹی کا شکار نہیں ہوا، پھر بھی ذہن منفی راستے کی طرف سفر کرنے لگتا ہے، میں نے کئی طریقے آزمائے کہ ان خیالات کا سد باب ہو جائے، لیکن پوری طرح کامیاب نہیں ہوا۔ (کامران، کراچی)

جواب:۔ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے سورۂ فاتحہ، سورۂ الفلق، سورۂ الناس ایک ایک بار پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے سے لیکر سینے تک پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ چلتے پھرتے اپنی توجہ کو بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھا کریں۔ اس عمل سے انشاء اللہ منفی و کثیف خیالات کا زور ٹوٹ جائے گا۔

## مشکلات میں تیزی سے اضافہ ہونے لگا

سوال: چند سال قبل ہمارے حالات بہت اچھے تھے، والد کا کام اچھا تھا، کاروباری حالات بھی ساتھ دے رہے تھے۔ بعد ازاں حالات ایسے ہو گئے کہ ہماری مشکلات میں تیزی سے اضافہ ہونے لگا اور پریشان حالی بہت بڑھ گئی۔ اب حال یہ ہے کہ صورتحال برعکس ہوگئی ہے۔ کاروبار برائے نام رہ گیا ہے، بلکہ قرض بھی چڑھ گیا ہے۔ والد کوششیں کر رہے ہیں لیکن قابل ذکر کامیابی نصیب نہیں ہو رہی ہے۔

(عاصم، لاہور)

جواب:۔ نماز عشاء کے بعد گیارہ بار درود شریف کے بعد سورۂ اخلاص پڑھیں اور دوسری آیت پر رک کر اسے تین بار دہرائیں پھر بقیہ سورۃ پوری کریں۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر دعا کی جائے۔ کاروبار میں محنت، امانت و دیانت اور اخلاق کے تقاضوں کو پوری طرح ملحوظ رکھیں۔ اپنی استطاعت اور بساط کے مطابق ضرورت مند افراد کی کچھ نہ کچھ مالی مدد پابندی سے کرتے رہا کریں۔

## مطلوبہ جگہ داخلہ مل جائے

سوال: میں بی ایس سی میں داخلے کی خواہش مند ہوں۔ میرا ایک قیمتی سال ضائع ہو چکا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ اب مجھے میری مطلوبہ جگہ داخلہ مل جائے۔ پرانے طلباء کے لئے صرف گنی چنی نشستیں ہوتی ہیں۔ (فاطمہ، راولپنڈی)

جواب: آپ نماز فجر کے بعد ایک بار سورۂ یسین اور نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ یہ بھی یقین رکھیں کہ جو کچھ ہوگا وہ آپ کے

لیئے بہتر ہوگا۔ اللہ پر یقین کے ساتھ پوری کوشش و محنت سے کام لیں۔ اللہ تعالیٰ کسی نہ کسی صورت آپ کے لیے بہتری اور ترقی کے اسباب پیدا فرمائیں گے۔ انشاء اللہ۔

## سسرال والوں نے پریشان کر رکھا ہے

**سوال:** میری شادی پسند سے ہوئی ہے شادی کے بعد ایک سال تک حالات اچھے رہے۔ شوہر تو اب بھی اچھے ہیں۔ لیکن سسرال والوں نے پریشان کیا ہوا ہے۔ شوہر دوسرے شہر میں رہتے ہیں اور میں اپنی سسرال میں رہتی ہوں۔ شوہر سے کہتی ہوں تو وہ کہتے ہیں کہ جو جیسا کرے گا ویسا ہی بھرے گا۔ اپنے گھر والوں کی باتوں میں آ کر بعض باتوں پر اظہار ناراضگی بھی کرتے ہیں۔ مجھ سے پوچھتے بھی نہیں کہ میں وضاحت کر دوں۔ میرا وجود سسرال میں نوکروں جیسا ہے کہ چپ چاپ ان کی مرضی کے مطابق کام کرتی رہوں تو ٹھیک ہے ورنہ جینا دوبھر کر دیتے ہیں۔ ذہنی دباؤ میں رہنے کی وجہ سے میری طبیعت گری رہتی ہے۔ غصہ میں آ کر بعض اقدامات کو سوچتی ہو ں لیکن اپنے گھر والوں کا خیال کر کے قدم رک جاتے ہیں۔ شوہر کے رویئے میں بھی پہلے جیسی توجہ شامل نہیں رہی، فون پر بھی واجبی سے بات کرتے ہیں، مجھے میکے جانے کی اجازت نہیں ہے۔ **(حنا، ساہیوال)**

**جواب:** آپ کی کئی باتیں بلاشبہ درست ہیں، لیکن زندگی کے بعض معاملات کو وسیع تر فائدے کے لیے برداشت کرنا یا اس پر توجہ نہ دینا بہتر ہوتا ہے۔ آپ گھریلو مسائل کو شوہر کے سامنے اس طرح نہ پیش کریں کہ وہ آپ کو اپنے گھر والوں کا حریف تصور کریں یا پھر پریشان ہو کر گھر کے حالات سے لاتعلق ہونے میں عافیت سمجھیں۔ علاوہ ازیں کوئی جذباتی قدم نہ اٹھائیں کہ اس سے آپ کو مزید نقصان پہنچے گا۔ اس بات کو ذہن نشین رکھیں اور ساتھ ہی یہ عمل کریں کہ نصف رات کے بعد اندھیرے میں بیٹھ کر پوری بسم اللہ شریف پانچ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ یہ عمل نوے دن تک کیا جائے۔

## برکت ختم ہوگئی ہے

سوال: میرے والد کی اپنی دکان اور مکان ہے، والد تمام دن دوستوں میں یا ادھر اُدھر وقت گزارتے ہیں، دکان پر بیٹھ کر کاروبار کی نگرانی نہیں کرتے۔ دکان ملازموں کے حوالے کردی ہے وہ جس طرح چاہتے ہیں دکان چلاتے ہیں۔ برکت ختم ہوگئی ہے۔ دو چار دن کام صحیح ہوتا ہے اور پھر رک جاتا ہے۔ بھائی کا حال بھی عجیب ہے۔ اس کا بھی کام میں جی نہیں لگتا۔ ایک کام شروع کرتا ہے اور پھر اچانک اسے ادھورا چھوڑ کر دوسرا کام شروع کردیتا ہے۔ دل لگا کر کوئی کام نہیں کرتا۔ بھائی اور والد میں بھی ذہنی ہم آہنگی نہیں ہے۔ بھائی غصہ کا تیز ہے۔ معمولی باتوں کو مسئلہ بنالیتا ہے۔ والد اپنی بات دوسروں کے ذریعے بھائی کو کہلوادیتے ہیں اور خود براہ راست بھائی سے بات نہیں کرتے۔ نہ ہی اپنے ساتھ کام میں لگاتے ہیں۔ **(صدف، لاہور)**

**جواب:۔** نماز فجر، نماز مغرب کے بعد سورۂ کوثر، سورۂ قریش اور سورۂ فاتحہ اور آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں کہ وہ آپ کے حالات میں برکت و بہتری کے اسباب جلد پیدا فرمادیں، گھر کے افراد مل کر بھائی اور والد کو سمجھائیں اور ان کے اندر اشتراکِ عمل پیدا کرنے کی ظاہری کوشش کریں۔ اللہ تعالیٰ کی مدد بھی شامل حال ہوگی۔

## حالات ساتھ نہیں دے رہے

سوال: میں پانچ برسوں سے سسرال میں رہ رہی ہوں، حالات کچھ ایسے ہوئے کہ شوہر ساتھ نہ لے جاسکے۔ دو ماہ بعد گھر آئے ہیں اب ساتھ لے جانا چاہتے ہیں تو حالات ساتھ نہیں دے رہے، گھر بھی نہیں مل رہا ہے۔ مسلسل اس طرح کے حالات کی وجہ سے نیند بھی نہیں آتی۔ پوری رات کروٹ بدلتی رہتی ہوں۔ ذہن پر بے چینی سوار رہتی ہے۔ **(مسز رمضان، سرگودھا)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد تین بار اور نماز عشاء کے بعد سات بار آیت الکرسی اول آخر تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیا کریں۔ کم از کم

چار ماہ تک اس وظیفے پر کار بند رہیں اور جو دن مجبوراً ترک ہو جائے وہ آخر میں پورے کر لیں۔ اللہ پر یقین و توکل سے کام لیں، انشاء اللہ جلد حالات میں تبدیلی ظاہر ہوگی۔

## یادداشت کی وجہ صورتحال بدل گئی

سوال: ذہن بہت کمزور ہے، معمولی باتیں بھول جاتا ہوں، کالج کا طالب علم ہوں، آٹھویں جماعت تک ذہین اور لائق طالب علم شمار ہوتا تھا، لیکن یادداشت کی کمزوری کی وجہ سے اب صورتحال بدل گئی ہے۔ ذہن اس قدر کمزور ہو چکا ہے۔ کہ جتنا بھی یاد کرلوں کوئی بات ذہن میں نہیں ٹھہرتی۔ میں پڑھنا چاہتا ہوں، لیکن یہ کمزوری آڑے آرہی ہے اور ناکامی کا باعث بن رہی ہے۔ (وسیم خورشید بگٹی، کوئٹہ)

جواب: رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ تصور کریں کہ آپ ایک شیشے کے کمرے میں موجود ہیں جو گول ہے۔ اس تصور کے ساتھ ہی دل میں تین بار سورۂ اخلاص پڑھیں۔ علاوہ ازیں نماز فجر کے بعد سورج نکلنے سے قبل نمودار ہونے والی روشنی کو دس منٹ تک دیکھتے ہوئے درمیان میں تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ لیا کریں۔ یہ عمل صرف چالیس دن کیا جائے۔ تصور والا عمل کم از کم نوے دن تک ضرور کیا جائے انشاء اللہ حافظے اور ذہنی قوت میں اضافہ ہوگا۔

## تباہی کے راستے پر ڈال دیا

سوال: میں نے عقل و شعور رکھنے کے باوجود خود کو تباہی کے راستے پر ڈال دیا ہے۔ میں ایک انتہائی برا لڑکا ہوں، ایک طالب علم ہوں اور والدین کا نافرمان اور بے ادب ہوں۔ حالانکہ والدین نے مجھے ہر قسم کی آسائشیں فراہم کی ہوئی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا سب کچھ ہے لیکن ناشکرا ہوں، ذہن کی حالت یہ ہوگئی ہے کہ پوری طرح کام نہیں کرتا۔ چہرے سے نقاہت ٹپکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے معافی مانگتا ہوں، لیکن ہر بار عزم قائم نہیں رہتا۔ غصہ بہت آتا ہے اور غلط بیانی سے کام لیتا ہوں۔ والدین اور بہن بھائیوں سے لڑنے لگتا ہوں، سوچتا ہوں کہ مر گیا تو کیا ہوگا، سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا

کروں۔ فیصلہ کرنے کی صلاحیت میرے اندر نہیں ہے۔ ایک خوف ذہن کے اندر موجو د رہتا ہے، مایوسی غالب رہنے لگی ہے۔ ناامید ہوتا جارہا ہوں۔ (بلال اعظم، فیصل آباد)

جواب: نہ آپ تباہی کے اس درجے پر پہنچے ہیں کہ مایوسی طاری کر لی جائے اور نہ آپ اتنے برے ہیں جتنا آپ نے تحریر کیا ہے۔ مایوسی، غصہ، ناامیدی، شیطان کا ہتھیار ہے اور انہی کیفیات سے دوسری کمزوریاں جنم لیتی ہیں۔ سب سے پہلے آپ مایوسی کو دور ہٹاتے ہوئے یہ یقین کرلیں کہ اللہ تعالیٰ آپ سے ناراض نہیں ہیں۔ اور جلد آپ ان مشکلات سے نکل آئیں گے۔ نماز کی پابندی کریں اور روزانہ نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ تک چلتے پھرتے دل ہی دل میں اسم ذات اللہ اللہ کا ذکر کیا کریں، کسی بھی مناسب وقت قرآن پاک کی تلاوت کر کے اس کا ترجمہ بغور پڑھا کریں، شام کو کوئی جسمانی کھیل حسب حالات ضرور کھیلا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے سورۂ اخلاص پڑھ کر آنکھیں بند کر کے یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں، دس منٹ کے تصور کے بعد سوجایا کریں۔

## نیند کی کمی میں مبتلا ہوں

سوال: میں کئی برسوں سے نیند کی کمی میں مبتلا ہوں۔ نیند نہ ہونے کے برابر آتی ہے، پوری رات بستر پر لیٹے یا کروٹ بدلتے گزر جاتی ہے۔ دن کو بھی نیند کا غلبہ ہوتا کہ رات کو نیند کی کمی دن کے اوقات میں پوری کر لی جائے۔ کئی ادویات بھی استعمال کر چکا ہوں۔ کچھ عرصہ نیند کا وقفہ ذرا سا بڑھتا ہے، لیکن پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ میں یہ سوچ سوچ کر پریشان ہوں کہ نیند نہیں آئے گی تو کیا ہوگا، میری عمر اس وقت تیس سال کے قریب ہے۔ (محمد علی، لاہور)

جواب: رات سونے سے گھنٹہ بھر قبل ایک گلاس دودھ میں ذرا سا پانی ملا کر پی لیں۔ جب سونے کے لیے لیٹیں تو یہ تصور کریں۔ کہ آپ ایک جھرنے کے قریب موجود ہیں۔ عالم تصور میں جھرنے کو گرتے دیکھیں اور ساتھ ہی پانی گرنے کی آواز کا تصور

بھی قائم رکھیں۔ متبادل طریقہ یہ ہے کہ خود کو ایک بڑے دریا یا سمندر میں ڈوبا ہوا تصور کریں اور ان دونوں طریقہ ہائے تصور میں سے جو مناسب ہو، دس پندرہ منٹ تک کریں۔ انشاء اللہ نیند کی کیفیات کا غلبہ بڑھ جائیگا۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ بعض لوگوں کے مزاج میں نیند کا وقفہ کم ہوتا ہے اور کم سونے کے باوجود وہ تمام کام بخوبی انجام دیتے ہیں اور انہیں جسمانی یا ذہنی تھکن نہیں ہوتی۔

## خوف و بے چینی محسوس ہوتی ہے

**سوال:** میری عمر اس وقت پندرہ سال ہے لیکن اس عمر میں بھی نہاتے ہوئے عجیب سا خوف و بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ دل نہیں چاہتا کہ نہاؤں۔ چنانچہ گرمیوں میں بھی کئی کئی دن تک نہیں نہاتا، گھر والے زبردستی نہلا دیتے ہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ نہانا پاکیزگی اور صحت دونوں کے لیے ضروری ہے لیکن طبیعت پر ایک ایسا بوجھل پن اور گریز طاری ہوجاتا ہے کہ نہانے سے گریز کرتا ہوں۔ **(رمضان شاہ، حافظ آباد)**

**جواب:** ۔رات سونے کے لیے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے ذہن کو یکسو کرلیں۔ پھر خود کو مخاطب کرتے ہوئے دل ہی دل میں یہ الفاظ دہرائیں کہ نہانا ایک اچھا عمل ہے، تم اس کا خوف دل سے نکال دو۔ یہ الفاظ دل ہی دل میں دس منٹ تک پوری گہرائی اور توجہ سے دہراتے ہوئے سو جائیں۔ چند ہفتوں میں خوف کی گرفت کمزور پڑ جائے گی۔

## تعلیم کے حصول میں پیچھے رہ گیا

**سوال:** نوجوانی میں غلط صحبت کا شکار ہوگیا اور چار پانچ سال میں خود کو تباہ کرلیا ہے۔ تعلیم کے حصول میں بھی عدم دلچسپی کی وجہ سے پیچھے رہ گیا ہوں۔ جسمانی کمزوری کا یہ عالم ہے کہ ذرا سا دوڑنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔ رات بھر کثیف خوابوں کا سامنا رہتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ میرا مستقبل تباہ ہو گیا ہے۔ معاشی طور پر حالات ایسے ہیں مہنگی دوائیں بھی خرید نہیں سکتا۔ **(نذیر احمد، چونیاں)**

جواب:۔ پہلے آپ اپنے اندر ذہنی تبدیلی پیدا کریں اور یہی آپ کی اولین ضرورت ہے۔قوتِ ارادی کے استعمال سے انشاء اللہ آپ اپنے اندر ذہنی تبدیلی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور یہی تبدیلی جسمانی تعمیر و تندرستی پر بھی اثر انداز ہوگی۔ خود کو تباہ حال اور محروم و مجبور سمجھنے کے بجائے ذہن سے یہ تمام باتیں حذف کر کے عمل کی طرف توجہ دیں۔ اچھی مصروفیات تلاش کر کے ان میں مشغول ہوں اور منصوبہ بندی کے ساتھ اپنا مستقبل بنانے کی کوشش کریں۔نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ تک چلتے پھرتے اللہ اللہ کا ذکر دل ہی دل میں کیا کریں۔رات سونے سے پہلے خالی پیٹ دس منٹ تک آہستگی سے گہری سانسیں لیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے دل کے اندر دیکھ رہے ہیں۔ یہ تصور دس منٹ تک کیا جائے۔ باغبانی کریں اور گملوں میں پودے لگا کر ان کی نگہداشت کیا کریں

## حالات ساتھ نہیں دے رہے

سوال: میں ایک چھوٹا سا کاروبار کر رہا ہوں لیکن کچھ عرصہ سے حالات ساتھ نہیں دے رہے ہیں۔ اپنے طور پر کوشش کر رہا ہوں لیکن تا حال وہی معاملہ ہے، کوئی کہتا ہے کہ حاسد کی نظر بد ہے اور کوئی اور کوئی عملیات کا اثر بتاتا ہے۔ (احمد علی، سٹی لاہور)

جواب: آپ اللہ پر بھروسے کے ساتھ محنت اور منصوبہ بندی سے اپنا کام جاری رکھیں اور وسوسے میں گرفتار نہ ہوں۔ روزانہ نماز فجر کے بعد سورۃ اخلاص کی تلاوت کر کے اس کے معانی پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں۔ اپنی حیثیت کے مطابق ضرورت مندوں کی کچھ نہ کچھ مالی مدد کیا کریں۔ صبح اپنا کام شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ شریف تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

## نقصان کا اندیشہ رہتا ہے

سوال: کئی مسائل کا سامنا کر رہا ہوں، منفی خیالات، شیطانی وسوسوں، آفات، لوگوں

کے حسد سے محفوظ کیسے رہیں جس سے دل کو اطمینان ہو کہ حفاظت ہو رہی ہے، ورنہ کمزور دل انسان مایوسی کے دریا میں ڈوب جاتا ہے۔ مجھے روزانہ بہت سے لوگوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کوئی حسد کرتا ہے، کسی سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے، کوئی جھوٹی تعریف سے کام لیتا ہے، ان سب سے حفاظت ضروری ہے۔ **(امجد پرویز رانا، راولپنڈی)**

**جواب:** اللہ پر توکل و بھروسے سے کام لیں کہ وہ قادر مطلق ہے اور بندوں کی حفاظت کرنے والا ہے۔ آپ کے خیالات میں اندیشوں اور وسوسوں کا غلبہ ہے۔ نماز کی پابندی کریں اور روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر کے ترجمہ و معانی بغور پڑھا کریں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ ھود کی آیت نمبر 57 تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ فلق، سورۂ الناس اور سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

## بھائی نے آج تک کوئی کام نہیں کیا

**سوال:** میرے بھائی کی شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں اور ان کی تین بیٹیاں ہیں۔ شادی سے پہلے سے آج تک انہوں نے کوئی کام نہیں کیا۔ جب چھوٹے تھے تو اسکول نہ جانے پر بضد ہو جاتے تھے۔ بڑی مشکلوں سے آٹھویں پاس کر کے آگے بڑھنا چھوڑ دیا۔ ذہن ایسا ہے کہ اس وقت کا پڑھا ہوا آج تک یاد ہے۔ والدین نے سمجھایا کہ پڑھنا نہیں چاہتے تو کوئی کام سیکھ لو لیکن وہ کوئی بھی کام دل لگا کر نہیں کرتے، بلکہ وہ کوئی بھی کام کرنے کو تیار نہیں ہیں، سارا دن فضول کاموں میں مشغول رہتے ہیں۔ اگر کوئی حصول معاش سے متعلق کچھ کہہ دے تو غصے میں بدتمیزی کرتے ہیں اور بیوی کو مارتے ہیں۔ والد صاحب بھائی کے خاندان کا خرچ پورا کر رہے ہیں اور وہ بھی ریٹائرڈ شخص ہیں۔ بھائی کی تین بیٹیاں ہیں اس لئے زیادہ غصہ کرتے ہیں۔

**(عاصمہ، اسلام آباد)**

**جواب:** رات کو جب بھائی سو جائیں تو ان کی بیوی سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر ان

کے پیچھے جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے، دم کر دیا جائے۔ بعدازاں پوری بسم اللہ شریف چھ مرتبہ پڑھ کر بھائی کی شکل تصور کر کے دم کر دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے بھائی کے مزاج میں استحکام و ذمہ داری پیدا فرمائیں۔

## پریشان کن خیالات کا سامنا کر رہا ہوں

سوال: میں ایک عرصہ سے پریشان کن خیالات کا سامنا کر رہا ہوں۔ ذہن پر ایک بوجھ رہنے لگا ہے۔ نماز ادا کرتے ہوئے بھی ذہن منتشر رہتا ہے۔ والد بھی پریشانیوں میں گرفتار ہیں۔ وہ نوکری پیشہ ہیں ان کا تبادلہ ہو گیا ہے، والدہ کی صحت اچھی نہیں ہے۔ ان حالات نے میرے ذہن و حافظہ پر برا اثر ڈالا ہے۔ یکسوئی اور سکون قلب حاصل نہیں رہا۔ **(رئیس محمد، سکھر)**

جواب: سورۂ آل عمران کی پہلی دو آیات نماز فجر کے بعد گیارہ بار پڑھا کریں۔ والد صاحب سے کہیں کہ نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ والدہ کو صبح شام سورۂ فاتحہ پانی پر دم کر کے پلا دیا کریں۔ انشاء اللہ ایسے حالات پیدا ہوں گے کہ آپ کو سکون قلب حاصل ہو جائے گا۔ اللہ پر بھروسے سے کام لیں اور ذہن سے مایوسی دور کر کے یقین کو قائم کریں۔

## پریشانی نے مجھے واقعی کمزور کر دیا

سوال: چار پانچ سالوں سے میرا یہ حال ہے کہ جس کو بھی دیکھتی ہوں فوراً اپنی کم مائیگی کا احساس ہوتا ہے، یہ احساس گہرا ہو جاتا ہے کہ میں کمزور ہوں اور وہ بہت صحت مند ہے۔ مجھے کوئی بیماری نہیں ہے اور خوراک بھی اچھی ہے۔ شاید اسی پریشانی نے مجھے واقعی کمزور کر دیا ہے اور میں روز بروز نحیف و نزار دکھائی دینے لگی ہوں، رشتے دار مجھے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ میں صحت مند اور توانا ہونا چاہتی ہوں اور پریشان خیالی سے نجات کی خواہاں ہوں۔ **(تہذیب فاطمہ، قصور)**

جواب:۔ آپ ذہنی الجھنوں اور احساس کمتری کا شکار ہو گئی ہیں اور احساس کمتری پر

مبنی خیالات کی اصل میں کوئی حقیقت نہیں ہوتی۔ یہ فکری الجھاؤ سے پیدا ہوتے ہیں اور انہیں خیالات میں تبدیلی سے دور کیا جا سکتا ہے۔ آپ بھی یہ بات سمجھ کر اپنے خیالات میں تبدیلی کی کوشش کریں۔ ساتھ یہ عمل کریں۔ کہ اسم ذات اللہ کو خوشخط کاغذ پر لکھوالیں۔ نماز فجر کے بعد اور رات سونے سے پہلے دس منٹ تک پوری توجہ سے اس اسم کو دیکھا کریں۔ نماز مغرب کے بعد چلتے پھرتے دس منٹ تک دل ہی دل میں اس اسم کو پڑھا کریں۔ آزمودہ و مؤثر عمل ہے۔ انشاء اللہ آپ کے خیالات میں تبدیلی پیدا ہوگی اور اس تبدیلی سے صحت پر بھی اچھا اثر مرتب ہوگا۔

## جسم کے ہر جوڑ میں درد رہتا ہے

**سوال:** میری عمر پچاس برس کے قریب ہوگئی ہے۔ جسم کے ہر جوڑ میں درد رہتا ہے، درد کی اتنی شدت ہوتی ہے کہ نماز ادا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر سجدہ کرتے وقت بہت مشکل ہوتی ہے۔ ہر طرح کا علاج کرا چکی ہوں۔ مجھے اکثر الرجی بھی ہو جاتی ہے۔ دوسرا مسئلہ میری بیٹیوں کا ہے جو تیرہ اور آٹھ سال کی ہیں، دونوں تتلا کر بولتی ہیں۔ طبی لحاظ سے کوئی خرابی نہیں ہے اور ذہنی طور پر بھی کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ پھر بھی وہ بولنے میں تتلاتی ہیں۔ **(شاہدہ پروین، ڈیرہ غازی خاں)**

**جواب:** سورہ یونس کی آیت نمبر **82** صبح اور رات کو پانی پر گیارہ گیارہ بار دم کر کے پی لیا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو شفاء عطا فرمائیں۔ بچیاں جب رات کو سو جائیں تو سرہانے کھڑے ہو کر سورۂ مریم کی پہلی آیت (جو حروف مقطعات میں شامل ہیں) ایک بار واضح طور پر بلند آواز سے پڑھ دیں، لیکن آواز اتنی بلند نہ ہو کہ نیند خراب ہو جائے۔ یہ عمل کم از کم نوے دنوں تک کیا جائے۔ انشاء اللہ بچیوں کی قوت نطق میں اضافہ ہوگا اور انہیں بولنے میں بھی آسانی ہوگی۔

## جسمانی لحاظ سے بھی کمزور ہوں

**سوال:** میں آٹھویں جماعت میں پڑھتا ہوں۔ پڑھنے لکھنے میں دل نہیں لگتا اور سبق

ذہن نشین نہیں ہوتا۔ جسمانی لحاظ سے بھی کمزور ہوں، میرے بال بھی گر رہے ہیں۔

**(اصغر، لاہور)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ بیٹھ جائیں جو ہوادار ہو۔ خالی پیٹ ہونا چاہئے۔ کمر سیدھی رکھتے ہوئے بیٹھیں۔ ناک کا بایاں نتھنا بند کر کے دائیں نتھنے سے بہت آہستہ سانس اندر لیں۔ جب سینہ بھر جائے تو پانچ سیکنڈ تک روک کر بائیں نتھنے سے سانس نکال دیں۔ پھر یہی عمل دوسرے نتھنے سے دہرائیں۔ یہ ایک چکر ہوا۔ اس طرح سات چکر کئے جائیں۔ بعدازاں پانی پر سورۂ اخلاص ایک بار دم کر کے پی لیا کریں، شام کو کوئی نہ کوئی مناسب کھیل کھیلا کریں۔ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے دس منٹ تک یہ تصور و خیال کیا کریں کہ آپ ایک گول کمرے کے وسط میں موجود ہیں جو شیشے کا بنا ہوا ہے۔ انشاءاللہ ذہن پر کنٹرول حاصل ہوگا اور صحت کو بھی فائدہ ہوگا۔

## بچپن سے سوتیلے پن کا شکار

**سوال:** بچپن میں سوتیلے پن کا شکار رہا اور جیسے تیسے کر کے جوان ہو گیا۔ میٹرک تک تعلیم صرف اپنی لیاقت اور کوشش سے حاصل کی۔ گھریلو حالات سے پریشان ہو کر باہر نکلا اور ایک پرائیویٹ نوکری کر لی، جس سے زندگی کے چند سال سکون سے گزرے، پھر ایک خدمت کے کام میں مشغول ہوا کہ اس کا سبب میری سابقہ زندگی کے حالات تھے حالات کچھ ایسے ہو گئے کہ نوکری سے ہاتھ دھو بیٹھا، پھر قرض لیکر بیرون ملک چلا گیا، وہاں بھی قسمت نے ساتھ نہ دیا اور ایک سال بعد تقریباً اسی حال میں وطن واپس آ گیا۔ قرض لیکر ٹرانسپورٹ کا چھوٹا سا کام کیا لیکن ناکامی ہوئی، ایک سال بیکار رہنے کے بعد پھر نوکری کر لی ہے، جبکہ شادی شدہ اور صاحب اولاد ہوں، اپنے خاندان کے مستقبل کا خیال کرتا ہوں تو صرف اندھیرا دکھائی دیتا ہے، اعصابی طور پر شدید تھکن اور مایوسی میں گرفتار ہوں، اپنے لیے نہیں بیوی، بچوں کے لیے کچھ کرنا چاہتا ہوں۔ **(عتیق الزماں، گوجرانوالہ)**

جواب :۔ نماز فجر کے بعد سورہٴ ص اور نماز مغرب کے بعد سورہٴ شوریٰ کی آیت نمبر 19 ایک بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں، مایوس نہ ہوں اللہ پر یقین کے ساتھ کوشش کرتے رہیں، اللہ تعالیٰ قادر مطلق ہیں، جب چاہیں اور جس طرح چاہیں حالات بدل سکتے ہیں، بعض اوقات مصلحت الٰہی کے تحت کسی کام میں ایک وقت مقررہ بھی شامل ہو جاتا ہے اور وقت کے ساتھ وہ کام ہو جاتا ہے۔ بندے کو صبر و استقامت اور شکر کا صلہ بھی ملتا ہے۔

## بے حال ہو جاتی ہوں

سوال: کسی سے بات کرتی ہوں تو بے حال ہو جاتی ہوں، آواز اور انداز دونوں بدل جاتے ہیں۔ کبھی غصہ آجاتا ہے تو خود پر قابو ختم ہو جاتا ہے اور بولتے وقت آواز نہایت بھدی اور بے ہنگم ہو جاتی ہے۔ الفاظ بھی بے ربط ادا ہونے لگتے ہیں۔ (ثمن)

جواب :۔ ایک کاغذ پر جو نو انچ لمبا اور چھ انچ چوڑا ہو، قطاروں میں ترتیب کے ساتھ چھوٹے چھوٹے دائرے بنائیں، دائرے نہ زیادہ بڑے ہوں اور نہ چھوٹے کہ واضح دکھائی نہ دیں، پورے کاغذ پر دائرے بنا کر اسے کسی گتے پر چسپاں کر دیں۔ صبح وشام ان دائروں کو پانچ چھ فٹ کے فاصلے سے دس منٹ تک پوری توجہ دے دیکھا کریں۔ رات سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں بیٹھ کر کمر سیدھی رکھتے ہوئے سانس آہستگی سے اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے عمل پر قائم رکھیں اور سانس کا عمل متواتر دس منٹ تک کرتی رہیں۔

## اللہ تعالیٰ سے تعلق بڑھانا چاہتا ہوں

سوال: میں ایک طالب علم ہوں، زندگی میں بہت کچھ کرنا چاہتا ہوں۔ با مقصد زندگی گزارنے کا خواہشمند ہوں لیکن کچھ کمزوریاں ہیں۔ آپ مجھے مراقبہ کا کوئی طریقہ بتایئے جس سے میرے ذہن میں حرکت پیدا ہو اور صلاحیتوں میں اضافہ ہو جائے۔ کوشش کے باوجود پانچ وقت کی نماز یکسوئی کے ادا نہیں کر پاتا۔ کبھی دین کی

طرف رجحان بڑھ جاتا ہے لیکن کبھی بے کیفی سی طاری ہو جاتی ہے۔ میں اللہ تعالیٰ سے تعلق کو بڑھانا چاہتا ہوں اور روحانی صلاحیتوں میں بھی اضافے کا خواہشمند ہوں۔

**(اسد جیلانی، پنڈی)**

**جواب:** نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ گیارہ بار پڑھا کریں۔ علاوہ ازیں رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار درود شریف اور اکیس بار آیت کریمہ پڑھ کر آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور یہ تصور کریں کہ تمام عالم ایک سمندر کی طرح ہے اور آپ اس سمندر میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ سمندر کا تصور تقریباً پندرہ بیس منٹ قائم رکھیں۔ پھر سو جائیں۔

## دشمنوں نے مجھ پر کالا علم کرادیا

**سوال:** گزشتہ دو ماہ سے سخت بیمار ہوں۔ علاج کرا رہا ہوں لیکن فائدہ نہیں ہے۔ سر کے بال تک بیماری کی وجہ سے گر رہے ہیں۔ مجھے یوں لگتا ہے کہ دشمنوں نے مجھ پر کالا علم کرادیا ہے۔ مجھے اس سے بچاؤ کا طریقہ بتائیں۔ دوسرا مسئلہ والد کا ہے، جو بہت سخت اور ظلم پسند ہیں۔ انہوں نے کبھی بھی والد ہونے کا حق ادا نہیں کیا۔ خرچ کے لیے معمولی رقم تک نہیں دیتے۔ اگر کبھی کچھ پیسے مانگ لوں تو غصہ سے لال پیلے ہو جاتے ہیں اور برا بھلا کہنے لگ جاتے ہیں۔ بعض اوقات مارنا شروع کر دیتے ہیں۔ میں کئی کورسز کرنا چاہتا ہوں لیکن والد کی پابندی اور مالی مشکلات کا سامنا ہے۔ میری عمر بڑھ رہی ہے لیکن والد کو خیال نہیں ہے۔ **(عبدالباری، جلال پور)**

**جواب:** کالے علم کا خیال وسوسہ ہے۔ درست تشخیص و علاج پر توجہ دیں اور ساتھ ساتھ صبح اور شام پانی پر سات بار سورۂ فاتحہ اور تین بار سورۂ حشر کی آیت نمبر 23 دم کر کے پی لیا کریں۔ والد صاحب کے سخت رویے کے لیے آپ نماز عشاء کے بعد سونے سے پہلے بسم اللہ شریف اکیس بار پڑھ لیا کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

## ہم دونوں کے مسائل ایک جیسے ہیں

سوال: میں بی ایس سی کی طالبہ ہوں اور میری بھانجی قرآن پاک حفظ کر رہی ہے۔ ہم دونوں کے مسائل ایک جیسے ہیں، طبیعت میں حساسیت زیادہ ہے۔ ذرا سی بات پر حد درجہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ اعتماد اور یقین بھی برائے نام ہے۔ حافظے کا یہ حال ہے کہ اول تو سبق یاد ہی نہیں ہوتا اور اگر یاد ہو جائے تو بہت جلد ذہن سے نکل جاتا ہے۔ اسی لیے پڑھائی سے دل اچاٹ ہو چکا ہے۔ اچانک ڈپریشن سا ہونے لگتا ہے۔ آپ نے کسی کو ایک عمل بتایا تھا کہ نماز فجر کے بعد مشرقی افق کو دیکھتے ہوئے جہاں صبح کی روشنی نمودار ہوتی ہے، پانچ یا سات بار سورۃ اخلاص پڑھ لی جائے اور دس منٹ روشنی کو دیکھا جائے۔ کیا سورہ اخلاص پڑھنے کے بعد جو وقت باقی بچے، اس میں کوئی ورد کیا جائے یا خاموش رہا جائے۔ کیا یہ وظیفہ سورج طلوع ہونے سے پہلے کرنا ہے یا کسی قدر اندھیرے میں کرنا ہے؟ سورج یا تیز روشنی کو براہ راست دیکھنے کا کیا مطلب ہے۔ ان سب باتوں کی وضاحت کر دیں۔ کیا ہم اس وظیفے پر عمل کر سکتے ہیں۔ (ح۔گ، فیصل آباد)

جواب: سورج طلوع ہونے سے پہلے افق پر ہلکی سی روشنی ظاہر ہوتی ہے صرف اس روشنی کو دیکھا جائے۔ جب سورج طلوع ہو جاتا ہے تو اس کے گرد روشنی بہت تیز ہوتی ہے نہ اسے دیکھا جائے اور سورج کے اوپر نگاہ ڈالی جائے۔ تیز روشنی یا سورج دیکھنے سے نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہٰذا اس سے بچا جائے۔ دس منٹ تک ہلکی روشنی کو دیکھنے کے دوران پانچ یا سات بار بتائی ہوئی سورۃ کو پڑھ لیا جائے اور باقی وقت صرف روشنی کو دیکھا جائے۔ آپ دونوں کو مذکورہ بالا عمل کرنے کی اجازت ہے۔ ہدایات کے مطابق عمل کیا جائے۔

## شدید اعصابی کمزوری ہے

سوال: میری عمر اکیس سال ہے۔ چودہ سال کی عمر میں نفسیاتی علاج کے سلسلے

میں بجلی کے جھٹکے لگائے گئے۔ نفسیاتی طور سے تو ٹھیک ہوگئی لیکن شدید اعصابی کمزوری لاحق ہوگئی۔ بات کرتے ہوئے شدید نروس ہو جاتی ہوں حتیٰ کہ بعض اوقات گھر والوں سے بھی بات نہیں کرسکتی۔ چہرے پر پسینہ آجاتا ہے اور دل کی دھڑکنیں قابو سے باہر ہو جاتی ہیں۔ معمولی سی پریشانی، ذہنی دباؤ اور سر درد کا باعث بن جاتی ہے۔ پڑھتے وقت اعصابی کمزوری کی وجہ سے ارتکاز توجہ نہیں کرسکتی۔ امتحانات کے نزدیک پریشانی کی وجہ سے راتوں کی نیند اڑ جاتی ہے اور کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ بچپن سے مختلف بیماریوں کا شکار رہی۔ کثیر دوائیں کھانے کی وجہ سے جسم میں گرمی پیدا ہوگئی ہے۔ غصہ زیادہ آتا ہے اور دل مرنے مارنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔ اچانک طبیعت پر گہری اداسی اور بے کیفی طاری ہو جاتی ہے اور دنیا قطعی بے حقیقت دکھائی دیتی ہے۔ **(نورین رحمٰن، پشاور)**

**جواب:** اسم ذات اللہ خوشخط لکھ کر کمرے میں آویزاں کرلیں اور رات سونے سے پہلے دس منٹ تک بغور دیکھا کریں۔ جب بھی فارغ ہوں، دل ہی دل میں اللہ اللہ کا ورد کیا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد صبح کی ہلکی روشنی کو آسمان پر دس منٹ تک دیکھیں اور درمیان میں سات بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ کثیر فوائد حاصل ہوں گے اور ذہنی کمزوری سے نجات مل جائے گی۔

## حالات بھائی کا ساتھ نہیں دیتے

**سوال:** میرے بھائی ایک فنی ماہر ہیں اور بہت اچھا کام کرتے ہیں اس کے باوجود ان کو کام کم ملتا ہے۔ کبھی کام کی زیادتی ہو جاتی ہے اور کبھی کام بالکل بند ہو جاتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ حالات ان کا ساتھ نہیں دیتے۔ **(رانا پرویز، ستیانہ)**

**جواب:** بھائی سے کہیں کہ وہ مایوس نہ ہوں۔ محنت اور دیانت سے کام کرتے رہیں نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی اکیس اکیس بار پڑھ کر دعا کیا کریں، کم از کم نوے دنوں تک۔

## غروب آفتاب کے ساتھ عجیب طبیعت

سوال: سورج غروب ہونے سے پہلے طبیعت عجیب سی ہو جاتی ہے۔ نڈھال، بے کیفی محسوس ہونے لگتی ہے اور عجیب سے خیالات آنے لگتے ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ کسی سے بات نہ کروں۔ رات کو دیر سے طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ (علی نور، ہری پور)

جواب: پہلے اپنا طبی معائنہ کرالیں۔ بلڈ پریشر وغیرہ کی جانچ کرالیں۔ ساتھ ساتھ صبح شام اور رات کو پانی پر سورۂ آل عمران کی پہلی دو آیات سات سات بار دم کر کے پی لیا کریں۔

## لڑکا نشے کا عادی ہے

سوال: جہاں میری بات طے ہے۔ میں وہاں شادی نہیں کرنا چاہتی۔ وجہ یہ ہے کہ وہ لڑکا نشے کا عادی ہے اور اس میں اور بھی بہت سی بری عادات ہیں جن کا ہمیں بعد میں پتا چلا ہے۔ بات طے ہونے سے پہلے میں اور وہ ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے لیکن جب سے مجھے اس کی بری عادات کا پتا چلا ہے، مجھے اس سے نفرت ہو گئی ہے۔ میں اس سے شادی نہیں کرنا چاہتی لیکن وہ میرا پیچھا نہیں چھوڑ رہا۔ اس کے گھرانے میں میری بڑی بہن کی شادی بھی ہوئی ہے لیکن انہیں بھی ایک لمحے کا سکون نہیں ہے اور وہ بھی تنگ دستی کی زندگی گزار رہی ہے۔ (بشریٰ کنول، کراچی)

جواب: اپنے سرپرستوں سے رجوع کریں اور تمام صورتحال واضح کریں کہ جانتے بوجھتے غلط فیصلہ نہ کیا جائے۔ ساتھ ساتھ روزانہ نماز عشاء کے بعد سورۂ ص کی تلاوت کر کے اللہ تعالیٰ سے اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں، کم از کم چالیس روز تک یہ عمل کیا جائے۔

## کیا یہ عمل میرے لئے مناسب ہوگا؟

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے، بہت دبلا پتلا ہوں۔ سب مجھے دیکھ کر کہتے ہیں کہ تم اتنے دبلے پتلے کیوں ہو؟ میں نے ہر قسم کی طاقت کی دوائیں استعمال کر لی ہیں لیکن اسی طرح دبلا پتلا ہوں۔ ابتدائی عمر سے میرا جسم کمزور ہے۔ میں نے کسی کالم میں پڑھا تھا کہ ناک کے دونوں نتھنوں سے باری باری سانس لیکر دوسرے نتھنے سے

نکال دیا جائے اور یہ عمل گیارہ بار کیا جائے۔کیا یہ عمل میرے لئے مناسب ہوگا؟ کیا یہ عمل فجر کی نماز کے بعد کیا جائے یا سورج طلوع ہوتے وقت اس کی روشنی کو دیکھتے ہوئے کیا جائے۔وضاحت سے جواب دے دیں۔(عدیل، لاہور)

جواب: آپ مذکورہ سانس کا عمل نماز فجر کے بعد کریں۔سورج طلوع ہونے اور اس کی روشنی کو دیکھنے کی شرط اس عمل میں نہیں ہے۔سانس کا پہلا عمل متبادل طرز تنفس یعنی ناک کے ایک نتھنے سے سانس اندر لیکر دوسرے نتھنے سے باہر نکالنا ہے اور دوسرا عمل یہ بھی کریں کہ دونوں نتھنوں سے آہستگی کے ساتھ سانس اندر لیں اور جب سینہ بھر جائے تو ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز سے کھول کر سانس باہر نکالیں، یہ عمل بھی گیارہ بار کیا جائے۔یہ عمل آرام دہ حالت میں بیٹھ کر خالی پیٹ انجام دیا جائے۔

## شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے

سوال: میرے سات بچے ہیں۔شوہر اس دنیا میں نہیں ہے میرا اور بچوں کا حافظہ کمزور ہو گیا ہے۔میں کسی کو بات بتانے لگتی ہوں تو درمیان میں ہی بھول جاتی ہوں۔شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، چھوٹی بیٹی دس سال کی ہے۔اس کا بھی یہی حال ہے۔کوئی ایسا عمل یا طریقہ بتائیں کہ حافظہ بہتر ہو جائے۔(ع، کراچی)

جواب: پوری بسم اللہ شریف اکتالیس بار یا چھیاسٹھ بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے خود بھی پی لیں اور بچوں کو بھی پلا دیں۔خود کو اور گھریلو ماحول کو ذہنی پریشانی اور ایسے حالات سے حتی الامکان محفوظ رکھیں جو ذہنی طور پر انتشار کا باعث بنتے ہیں۔اللہ پر یقین و اعتماد انسانی ذہن کو مضبوط بناتا ہے۔اور اس سے اللہ کی طرف سے رحمتیں بھی حاصل ہوتی ہیں۔نماز کی پابندی کریں۔اور ہر نماز کے بعد دعا بھی کیا کریں۔

## ذہنی مریضہ بن گئی ہوں

سوال: شوہر کو گھر کے معاملات اور گھر والوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہے۔گھر سے سکون رخصت ہو چکا ہے۔شوہر کی لاپرواہی کا یہ حال ہے کہ کاروبار بھائیوں کے

حوالے کر دیا ہے کہ جو چاہیں کریں۔ اپنے گھر کی کوئی فکر نہیں ہے کہ بچے بڑے ہو رہے ہیں، ان کا مستقبل کیا ہوگا، گھر میں آتے ہی لڑنے جھگڑنے لگتے ہیں۔ میں ان کا خیال رکھتی ہوں لیکن انہیں میرا اور بچوں کا کوئی خیال نہیں ہے۔ دوسروں کی باتوں میں آکر مجھ سے سخت لہجے میں بات کرتے ہیں۔ اب تو میرا بلڈ پریشر زیادہ رہنے لگا ہے۔ ذہنی مریضہ بن گئی ہوں۔ بیٹی بھی ذہنی دباؤ میں رہنے لگی ہے اور بہت جلد غصے میں آکر لڑنے لگتی ہے۔ **(غزالہ، سکھر)**

**جواب:** آیت الکرسی نماز عشاء کے بعد اکیس بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے بعد گیارہ بار آیت الکرسی پانی پر دم کر کے پی لیا کریں اور کچھ پانی اپنی بیٹی کو بھی پلا دیا کریں۔ یہ عمل چالیس دن کیا جائے۔ نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی پڑھنے کا عمل پورے نوے دنوں تک پورا کیا جائے۔ انشاءاللہ فضل الٰہی شامل حال ہوگا۔

## عمر بڑھ گئی ہے لیکن رشتہ نہیں ہوا

**سوال:** میری عمر بڑھتی جا رہی ہے لیکن ابھی تک رشتہ طے نہیں ہوا ہے۔ لوگ والدہ سے رشتہ نہ ہونے کی وجہ پوچھتے ہیں۔ یہ تمام باتیں سوچ کر اور حالات دیکھ کر میری صحت گرتی جا رہی ہے۔ والدہ بھی ہر وقت میرے بارے میں سوچ سوچ کر پریشان رہتی ہیں۔ انہیں کئی بیماریاں لاحق ہوگئی ہیں۔ ان کی صحت اور میرے رشتے کے مسئلے کے لیے کوئی ورد یا اسم بطور ورد بتائیں کہ جلد یہ مسائل حل ہو جائیں۔ **(نائلہ چوہدری، کراچی)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد شمال رخ منہ کر کے کھڑی ہو جائیں اور دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر ایک بار درود شریف اور گیارہ بار سورۂ اخلاص پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر یہی عمل کریں اور کل تین بار یہ عمل کیا جائے۔ پھر دعا مانگ لیں۔ اس عمل کو نوے دنوں تک کریں اور جن دنوں میں مجبوری ہو ایسا نہ کر سکیں، وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ والدہ کو صبح و شام پانی پر تین تین بار سورۂ

فاتحہ دم کر کے پلایا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کے دونوں مسئلے حل فرمائیں۔ آمین!

## گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا

سوال: ہمارے گھر میں صرف چار افراد ہیں اور گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ معاشی حالات تو اچھے ہیں لیکن یہ کہنا صحیح ہوگا کہ برکت ختم ہو گئی ہے۔ کوئی بات شروع ہو، اختلافات اور لڑائیوں پر جا کر ختم ہوتی ہے۔ والدہ کا یہ حال ہے کہ نماز کے علاوہ تہجد کے نوافل بھی پڑھتی ہیں اور تلاوت کے ساتھ دوسری قرآنی آیات کا بھی ورد کرتی رہتی ہیں لیکن لڑائی میں سب سے زیادہ ان ہی کا کردار ہوتا ہے۔

(رانا رمضان، ملتان)

جواب: عبادت اور اوراد کے ورد کے ساتھ طرز فکر بھی منسلک ہوتی ہے اور فکر ہی سے نتائج سامنے آتے ہیں۔ جب تک آدمی کسی نہ کسی طور اپنا ارادہ شامل نہ کرے طرز فکر کو بدلنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوسکتی۔ طرز فکر میں پیچیدگی سے ہی اختلافات اور لڑائی جھگڑے جنم لیتے ہیں۔ آپ کسی عمدہ کاغذ پر ''بسم اللہ الرحمن الرحیم'' خوشخط لکھوا کر کسی ایسی جگہ لگا دیں یا چوکھٹ پر کسی مناسب جگہ آویزاں کر دیں جہاں سب گھر والوں کی نگاہ پڑتی ہو۔ گھر والے بھی آتے جاتے اس نقش کو دیکھا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے گھر پر اپنا فضل و کرم فرمائیں۔

## مشکلات آڑے آ رہی ہے

سوال: میرا بیٹا بیرون ملک مقیم ہے اور ایک چھوٹا سا کاروبار کر رہا ہے۔ کام پہلے صحیح تھا لیکن اب مشکلات آڑے آ رہی ہے پہلے بھی اس نے کئی کام کیے لیکن جلد ہی ختم کرنے پڑے۔ معاشی حالات سے برکت ختم ہوتی جا رہی ہے۔

(علی حسین، نارووال)

جواب: صاحبزادے سے کہیں کہ وہ نماز کی پابندی کے ساتھ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 کو اکیس بار پڑھ کر اللہ سے دعا کریں۔ بار بار

کام بدلنے کے بجائے مستقل مزاجی سے کسی ایک کام کو ایک عرصے تک جاری رکھے۔ اپنی آمدنی میں سے ایک حصہ فلاحی کاموں پر خرچ کیا کرے۔ انشاءاللہ بہتر حالات پیدا ہوں گے۔

## دل کی دھڑکن قابو سے باہر

**سوال:** میں ایف ایس سی کی طالبہ ہوں۔ میں کوئی بات اچھے طریقے سے شروع کرتی ہوں لیکن پھر اپنے اوپر کنٹرول ختم ہونے لگتا ہے، آواز کانپنے لگتی ہے اور ہاتھوں پیروں میں لرزش پیدا ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن قابو سے باہر ہونے لگتی ہے۔ ایک عجیب سا خوف طاری ہونے لگتا ہے۔ میں شروع میں غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیتی تھی لیکن اب اسٹیج پر جا کر برا حال ہونے لگتا ہے۔ کمرہ جماعت میں لیکچرار سے بات کرتے ہوئے بھی یہی حال ہو جاتا ہے۔ (نبیلہ، لاہور)

**جواب:** عمدہ کاغذ پر ایک دائرہ بنائیں اس کے وسط میں اسم ذات اللہ لکھ کر روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ کے ساتھ دائرے اور اس کے درمیان میں اسم ذات کو دیکھا کریں، دائرہ اور اسم اتنا بڑا بنائیں کہ نظر ٹھہر جائے اور ذہن پر دباؤ نہ پڑے۔ نماز فجر کے بعد تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر خود پر دم کرلیا کریں۔

## والد صاحب کے مزاج میں تبدیلی کب آئیگی

**سوال:** میرے والد کو دوبار فالج اور ایک بار دل کا دورہ پڑ چکا ہے۔ لوگ انہیں سمجھاتے ہیں کہ نماز شروع کرو، کلمے کا ورد کیا کرو لیکن وہ نہیں مانتے۔ صرف عید کی نماز ادا کرتے ہیں۔ ہمارے سمجھانے پر وہ کہتے ہیں کہ کل سے ان باتوں پر عمل شروع کرد ں گا لیکن ان کی کل نہیں آتی۔ ان وجوہات کی بناء پر امی ابو میں اکثر لڑائی ہوتی رہتی ہے والد صاحب کے مزاج میں تبدیلی نہ جانے کب آئیگی۔ میں جس لڑکے سے شادی کی خواہش مند ہوں وہ برسر روزگار ہے۔ میرے گھر والے بھی انکار نہیں کریں گے لیکن ن

جانے کیوں لڑکے کے گھر والے ہمارے گھر نہیں آتے۔ (مدیحہ شاہ، لاہور)

جواب: قانون قدرت کے مطابق کسی پر جبر کرنا منع ہے۔ اس قانون کی روشنی میں آپ اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ والد سے الجھنا چھوڑ دیں۔ اللہ تعالیٰ سے ان کی ہدایت کے لیے دعا کیا کریں۔ پانی پر بسم اللہ شریف گیارہ بار دم کر کے کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ شادی کے لیے نماز عشاء کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھ کر کم از کم نوے دنوں تک دعا کریں۔

## خیالات میں کثافت اور الجھاؤ بڑھ گیا

سوال: میرے خیالات میں کثافت اور الجھاؤ بہت بڑھ گیا ہے۔ زیادہ تر خیالات میں ڈوبا رہتا ہوں، کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا، جی چاہتا ہے کہ لیٹا یا بیٹھا رہوں۔ اس لئے ضروری کاموں کو بھی ٹال دیتا ہوں اور جہاں تک ممکن ہوتا ہے گریز کرتا ہوں کہ انہیں پورا کروں گا۔ لوگ کہتے ہیں کہ باہر نکلو، ٹہلو، ملو گلو لیکن میں ان باتوں میں کوئی کشش محسوس نہیں کرتا۔ (حامد قریشی)

جواب: رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر سورۂ فاتحہ کو ایک نقطے پر نگاہیں جما کر دس منٹ تک پڑھیں۔ انتہائی آزمودہ اور مؤثر عمل ہے۔ خیالات میں یکسوئی پیدا ہوگی اور قوت عمل میں اضافہ ہوگا۔ غذا میں نمک اور گوشت کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں اور پھل اور سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ دس منٹ تک اس پر مرکوز رکھیں۔ انشاء اللہ مزید فوائد حاصل ہوں گے۔

## بہت جلد پریشان ہو جاتا ہوں

سوال: میرے دل کی حالت عجیب ہے۔ ذرا سی تیز آواز یا فون کی گھنٹی بج جائے تو دل تیز دھڑکنے لگتا ہے، گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ اندیشے اور وسوسے زیادہ آتے ہیں، بہت جلد پریشان ہو جاتا ہوں۔ ہاتھوں پیروں میں پسینہ بھی زیادہ آتا ہے۔ اکثر

گھر میں پڑا رہتا ہوں باہر نکلنے سے پرہیز کرتا ہوں۔ (سلمان شاہ، گوجرانوالہ)

**جواب:** آپ غذا میں نمک کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں۔ قدرتی مٹھاس شہد، کھجور اور پھل وغیرہ اعتدال اور پابندی سے استعمال کریں۔ ہر نماز کے بعد اسم ذات اللہ ایک بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے دل کے مقام پر یہی اسم لکھ دیا کریں۔ انشاءاللہ فائدہ حاصل ہوگا۔

## رکاوٹوں اور مشکلات کا سامنا

**سوال:** ایک عرصہ سے پریشانیوں میں مبتلا ہوں۔ کرائے کے مکان میں گزارا کر رہا ہوں اور کئی بار تبدیل کر چکا ہوں، بیٹے تعلیم کے بعد مناسب روزگار کی تلاش میں ہیں لیکن کام نہیں بن رہا ہے۔ ہر کام میں رکاوٹوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔
(یاسر علی، حافظ آباد)

**جواب:** نماز عشاء کے بعد آیت کریمہ گیارہ بار اور آیت الکرسی تین بار پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا اور مشکلات کے خاتمے کی درخواست بارگاہ ایزدی میں پیش کیا کریں۔ آپ کے صاحبزادے محنت سے کام لیں۔ نماز کی پابندی کریں اور نماز عشاء اور نماز فجر کے بعد آیت الکرسی سات سات بار پڑھ کر دعا کیا کریں۔

## گھر کے حالات خراب ہیں

**سوال:** میری صحت اکثر خراب رہتی ہے، آج کل ایک دکان چلا رہا ہوں۔ پہلے گاہک کثیر تعداد میں آتے تھے لیکن اب حالات برعکس ہو گئے ہیں۔ گھر کے حالات خراب ہیں، ضعیف والدہ بھی ساتھ ہیں، ان کی خدمت کر رہا ہوں، بھائی علیحدہ رہتے ہیں۔ اکثر یہ خیال ذہن میں آتا ہے کہ کسی نے کوئی عمل وغیرہ کرا دیا ہے۔ یا نظر وحسد کا شکار ہو گیا ہوں۔ (ظفر احتشام، لاہور)

**جواب:** صحت کی بہتری کے لیے روزانہ اکیس بار سورۂ حشر کی آیت 23 پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ دکان کھولنے کے بعد ایک بار سورۂ فلق اور ایک بار سورۂ کوثر

پڑھ لیا کریں۔ عمل یا نظر کا خیال محض وسوسہ ہے۔ مذکورہ بالا اوراد سے انشاء اللہ ہر قسم کے اثرات سے محفوظ رہیں گے۔ رات سونے سے پہلے اور کھانے کے تین گھنٹے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں اور ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے اپنے دل کے مقام پر توجہ قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ یہ عمل کریں اور پھر سو جائیں۔ انشاء اللہ ذہنی اور جسمانی صحت حاصل ہو جائیگی۔

## شوہر کی توجہ بیوی اور گھر پر کم ہے

**سوال:** شادی کو دس سال ہو چکے ہیں۔ شروع ہی سے شوہر کی توجہ بیوی اور گھر پر کم ہے صرف اپنے کام سے کام رکھتے ہیں۔ اگر کچھ کہو تو سنی ان سنی کر دیتے ہیں۔ گھریلو معاملات میں جتنی دلچسپی ہونی چاہیے وہ نہیں ہے۔ ان حالات کیوجہ سے میں محرومی اور احساس کمتری میں مبتلا ہو چکی ہوں ہر وقت ایک اداسی سی دل و دماغ پر مسلط رہتی ہے۔ کئی بار انہیں سمجھایا لیکن وہ اس بات کو حقیقت تسلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ **(یاسمین، جھنگ)**

**جواب:** شوہر رات کو سو جائیں تو سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر گردن پر جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے دم کر دیا کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو سر پر دم کر دیا کریں۔ ازدواجی زندگی میں اعتدال و توازن کو مدنظر رکھیں۔ کچھ باتیں شوہر کی تسلیم کر لیں تاکہ ان کے اندر بھی لچک پیدا ہو اور وہ آپ کی باتیں سنیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کو بہت سی نعمتیں بھی عطا کی ہیں، ان پر غور کریں اور شکر ادا کریں۔ اس طرح آپ کے اندر سکون پیدا ہو گا جس سے گھریلو حالات پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔ انشاء اللہ۔

## آمدنی کا ایک بڑا حصہ گنوا دیا

**سوال:** برے دوستوں کی صحبت میں رہ کر مجھ میں چند بری عادات پیدا ہو گئی ہیں جن میں جواء کھیلنا بھی شامل ہے۔ میں اس بری عادت کی وجہ سے اپنی آمدنی کا ایک بڑا حصہ گنوا چکا ہوں، اس وجہ سے میرے مالی حالات بھی اچھے نہیں ہیں۔ میرے ذہن میں بار بار خیال آتا ہے کہ میں یہ بری عادت ترک کر دوں لیکن وقت آنے پر ایک

انجانی قوت مجھے کھینچ کر لے جاتی ہے۔ اور میں نہایت بے بس اور مجبور ہو جاتا ہوں۔ پھر ارادہ کرتا ہوں لیکن میرا ارادہ نہایت کمزور ثابت ہوتا ہے۔ (ن۔ ی، لیہ)

**جواب:** آپ نماز کی پابندی کریں اور ساتھ ہی روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر کے اس کے معنی و مطلب پر غور کیا کریں اور ان دنوں اپنے معمولات کی سخت پابندی کریں۔ رات کو سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر ایک نقطے پر نگاہیں جمائیں اور پوری بسم اللہ شریف ایک سو بار پڑھیں۔ انشاء اللہ کچھ عرصہ بعد آپ کے ارادے کی قوت میں اتنا اضافہ ہو جائے گا کہ آپ کا ارادہ وقت آنے پر کمزور ثابت نہیں ہوگا۔

## بہت سے معاملات میں پیچھے رہ گئی

**سوال:** میں جب بھی کسی کو مخاطب کر کے بات کرتی ہوں تو اس شخص کا ایک نامعلوم رعب میرے اوپر طاری ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ میرے اعصاب جواب دینے لگتے ہیں، حواس منتشر ہو جاتے ہیں۔ نگاہیں نیچے ہو جاتی ہیں اور سانس اکھڑنے لگتا ہے۔ اس کمزوری کی وجہ سے میں بہت سے معاملات میں پیچھے رہ گئی ہوں اور کسی کا سامنا نہیں کر پاتی۔ **(راشدہ تبسم، سیالکوٹ)**

**جواب:** اسم ذات اللہ خوشخط کاغذ پر لکھوا کر صبح اور رات کو دس منٹ تک چار پانچ فٹ کے فاصلے سے دیکھیں۔ ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ پوری توجہ سے پڑھا کریں۔ کم از کم نوے دنوں تک اس معمول پر کاربند رہیں اور جن دنوں میں مجبوراً نہ کر سکیں وہ بعد میں پورے کر لیں۔ انشاء اللہ ذہن سے خوف و اعصابی انتشار دور ہو جائیگا۔

## جلد کوئی رشتہ آجائے

**سوال:** میرے والدین میری طرف سے بہت فکر مند ہیں۔ کہ جلد کوئی رشتہ آجائے، والدین اکثر اوقات بیمار رہتے ہیں۔ میں کالج کی طالبہ ہوں اور میرے والدین کی یہ پریشانی میرے لیے ذہنی دباؤ کا باعث بن گئی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ جلد یہ معاملہ طے ہو جائے تا کہ والدین کے تفکرات ختم ہوں۔ (نور العین، حیدر آباد)

جواب: اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں اور نتائج اسی پر چھوڑ دیں۔ وقت آنے پر سب کچھ بہتر ہو جائیگا۔ روزانہ نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر دعا کیا کریں۔ یہ عمل نوے دنوں تک جاری رکھا جائے اور جن دنوں میں مجبوراً نہ پڑھ سکیں شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ انشاء اللہ جلد نتائج سامنے آئیں گے۔

## ناشکری نے تنگی کے دروازے کھول دیئے

سوال: شوہر سال بھر سے بیروزگار ہیں۔ سال بھر پہلے کسی جگہ نوکری کے لئے بات ہوئی تھی لیکن شوہر نے یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ میں اتنا محنت طلب کام نہیں کروں گا اور تنخواہ بھی کام کے مقابلے میں کم ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ شاید اسی ناشکری نے ہم پر تنگی کے دروازے کھول دیئے ہیں، آج کل شوہر بیرون ملک جانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ (رخشندہ، واہ کینٹ)

جواب: آپ کے شوہر نماز فجر کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین بار آیت الکرسی اور نماز عشاء کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 پانچ بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں جو بھی کام یا ملازمت ملے اسے شروع کر دیں۔ اللہ کی طرف سے برکت ہوگی اور دوسرے راستے بھی کھلیں گے۔ عمل اور محنت پر بھی پوری توجہ دی جائے۔

## معاشی پریشانی اور دباؤ

سوال: میں نے ماسٹر کیا ہوا ہے۔ کافی عرصہ سے ملازمت کی تلاش میں ہوں۔ کئی جگہوں پر درخواستیں بھی دی ہوئی ہیں لیکن کام نہیں بنتا۔ معاشی پریشانی اور دباؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ روز بروز ذہنی طور پر الجھتا جا رہا ہوں۔ (اسد علی، علی پور سیداں)

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اور نماز عشاء کے بعد سورۂ آل عمران کی آیت نمبر 37 اول آخر درود شریف کے ساتھ گیارہ بار پڑھ کر خشوع وخضوع

سے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں۔ مایوس وناامید نہ ہوں، انشاء اللہ، رحمت الٰہی جلد شامل حال ہوگی۔

## چلتی ہوں تو ٹانگیں کانپتی ہیں

**سوال:** میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ میں گھر کے تمام امور کو خوش دلی اور دلجمعی سے نمٹاتی ہوں اور محنت سے قطعی نہیں گھبراتی۔ ادھر ایک ماہ سے حال یہ ہے کہ جب چلتی ہوں تو ٹانگیں کانپتی ہیں۔ ذرا ذرا سے کام، بوجھ محسوس ہوتے ہیں۔ سانس کھینچ کر لینا پڑتا ہے۔ دل چاہتا ہے کہ لیٹی رہوں اور ذرا ذرا سی باتوں سے غصہ کرتی ہوں۔ اور زور زور سے بولنے لگتی ہوں قوت برداشت ختم ہوتی جارہی ہے۔ (فرح، کراچی)

**جواب:** اس طرح کی صورت حال جسمانی کمزوری سے بھی ہوسکتی ہے اور تحت الشعور میں موجود کسی پریشانی یا ذہنی ارتکاز کی عدم موجودگی سے بھی ہوسکتی ہے۔ یہ صورتحال بڑھ کر ڈیپریشن بن سکتی ہے۔ پریشان ہونے کے بجائے مرحلہ وار ان تمام مسائل کے عملی حل پر توجہ دیں۔ جسمانی کمزوری کے لیے مناسب غذا پر توجہ دیں اور کسی طبیب سے مشورہ کریں۔ غذا میں قدرتی مٹھاس یعنی کھجور اور پھل کو اعتدال کے ساتھ غذا میں شامل کریں۔ صبح شام چلتے پھرتے دل ہی دل میں اللہ کا ذکر کیا کریں۔ آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں اور آہستگی سے گہری سانس لیا اور نکالا کریں، دس منٹ تک۔ ذہن کو ہر قسم کی پریشانی سے آزاد کرنے کی کوشش کریں۔

## یہ لوگ مردے ہیں

**سوال:** سال بھر سے یہ مسئلہ درپیش ہے۔ عجیب وغریب اور طویل خواب دکھائی دیتے ہیں اور خواب میں اکثر ایسے لوگ نظر آتے ہیں جو اس دنیا سے گزر گئے ہیں یا پھر لوگوں کو دیکھ کر یہ خیال آتا ہے کہ یہ لوگ مردے ہیں۔ نیند کی حالت میں جھٹکے سے لگتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ کبھی یوں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی مجھے آواز دے کر بلا رہا ہے۔ سر اور ہاتھوں میں ہلکا سا درد رہتا ہے۔ طبی طور پر کئی ٹیسٹ ہوئے اور نتیجہ نارمل

ہے۔ایک بار خواب میں دیکھا کہ کوئی ایک شخص مجھے کچا گوشت دے رہا ہے ڈاکٹر اپنی تشخیص میں کوئی واضح فیصلہ نہیں کر سکے ہیں۔ (ساجد صدیق، کامونکی)

جواب: غذا زود ہضم استعمال کریں اور ہمیشہ تازہ پکی ہوئی اشیاء کھائیں۔ بہت زیادہ گوشت استعمال نہ کریں۔ پھل، سبزیاں زیادہ کھائیں۔ روزانہ پانی پر بسم اللہ شریف گیارہ بار اور سورۂ فاتحہ تین بار دم کر کے پی لیا کریں۔ نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد دس پندرہ منٹ تک تیز قدموں سے چلا کریں۔ انشاء اللہ مذکورہ تکالیف کا سد باب ہو جائے گا۔

## جسم کانپنے لگتا ہے

سوال: میں بری صحبت کا اسیر ہو چکا ہوں، یہ بری صحبت کا نتیجہ ہے۔ بہت کوشش کی لیکن خود کو بدلنے پر قادر نہیں ہو سکا ہوں۔ میرا حال یہ ہے کہ ذرا سی بات پر غصہ آجاتا ہے۔ کمزوری کی وجہ سے جسم کانپنے لگتا ہے، کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ ذہن پر منفی و کثیف خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ (تبریز، ٹیکسلا)

جواب: نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ مثلاً پارک، کھیت، لمبے راستے پر مناسب رفتار سے چلتے ہوئے خالی الذہن ہو کر پوری توجہ کے ساتھ اللہ اللہ کا ذکر دل میں کرتے رہیں۔ یہ عمل پندرہ بیس منٹ تک کیا جائے۔ ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ گیارہ بار پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر دیا کریں۔ رات سونے سے پہلے درود شریف اور پہلا کلمہ تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر کر سو جایا کریں شام کے وقت کوئی بھی مناسب کھیل کھیلیں اور ہو سکے تو باغبانی کریں یا پودوں کی نگہداشت کیا کریں۔

## کوئی بھی کام توجہ سے نہیں کرسکتا

سوال: میں بی ایس سی کا طالب علم ہوں، میں کوئی بھی کام پوری توجہ سے نہیں کرسکتا، پڑھائی کے دوران دھیان مسلسل بھٹکتا رہتا ہے۔ میرے اندر شرمیلا پن بھی زیادہ ہے، امتحانات میں لکھتے ہوئے اپنی بات اچھی طرح نہیں لکھ پاتا۔ میری بات

میں وزن اور گہرائی بھی نہیں ہوتی، حافظہ بھی بہت زیادہ تیز نہیں ہے۔

(مظہر علی، منڈی بہاؤالدین)

**جواب:** نماز فجر کے بعد اور سورج غروب ہونے سے پہلے دس منٹ تک آسمان کو دیکھتے ہوئے درمیان میں سات بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ آسمان پر تیز روشنی کی جانب نگاہ نہ کی جائے بلکہ مخالف سمت میں دیکھا جائے جہاں آسمان کا نیلگوں رنگ نمایاں ہوتا ہے۔ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کی بند آنکھوں کے سامنے نیلے رنگ کا اسکرین ہے۔ اس پر توجہ دس منٹ مرکوز رکھنے کے بعد سو جائیں۔

## بیٹا اندھیرے میں ڈرتا ہے

**سوال:** میرے بیٹے کی عمر چار سال ہے، ویسے ہر لحاظ سے ٹھیک ہے لیکن اندھیرے میں اکیلے جانے سے ڈرتا ہے۔ روشن کمرے میں بھی تنہا جانے سے گریز کرتا ہے، پہلے اس کا یہ حال نہ تھا، ہر بچہ چاہے چھوٹا ہو یا بڑا اسے مارتا ہے، چاہے اس کی غلطی نہ ہو۔ اگر اس سے کہا جائے کہ تم نے دوسرے بچے کو روکا نہیں تو کہتا ہے کہ اس کی والدہ مجھے ماریں گی یا کہتا ہے کہ مجھے ڈر محسوس ہوتا ہے۔ اسے کئی طرح سے سمجھایا ہے لیکن وہ اپنے اندر تبدیلی پیدا کرنے سے قاصر ہے۔ میرے اندر یا شوہر کے اندر بچپن میں ایسی کوئی بات نہ تھی۔ میں اپنے بیٹے کو بے خوف اور پر اعتماد دیکھنے کی خواہشمند ہوں۔ (رضیہ اکبر، شہداد پور)

**جواب:** بیٹا جب رات کو سو جائے تو سرہانے کھڑے ہو کر مناسب بلند آواز سے ایک بار سورۂ کوثر پڑھ دیں اور پھر سر پر دم کر دیں۔ بچے کے تمام حالات کا ماضی سے لیکر حال تک بغور جائزہ لیں کہ وہ کیا حالات ہیں جس کی وجہ سے اس کے اندر خوف و بے ہمتی پیدا ہو گئی ہے۔ غور کرنے سے ماحول میں موجود ایسی باتیں آپ کے سامنے آجائیں گی۔ ان کو سامنے رکھتے ہوئے حکمت و تدبیر سے ان کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں۔ تین ماہ بعد دوبارہ خط لکھ کر حالات سے مطلع کریں۔

## دوبارہ نشے کی لت میں مبتلا ہو گیا

سوال: مجھے نشے کی عادت پڑ گئی ہے۔ کئی بار قوت ارادی استعمال کرتے ہوئے اس عادت کو ترک کیا لیکن کچھ عرصے بعد مجبور ہو کر دوبارہ نشے کی لت میں مبتلا ہو گیا۔ دل سے اس عادت کو ناپسند کرتا ہوں اور چھوڑنا چاہتا ہوں لیکن نشے کی طلب کا دباؤ اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ اس کے آگے مجبور ہو جاتا ہوں۔ **(جاوید اقبال، ننکانہ صاحب)**

جواب: کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کیا جائے کہ جب آپ رات کو گہری نیند سو جائیں تو کوئی فرد آپ کے سرہانے کھڑا ہو کر سورۂ مائدہ کی آیت نمبر 90 سات بار پڑھ دے اور آواز اتنی بلند ہو کہ نیند خراب نہ ہو۔ اس کے علاوہ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی تین بار پڑھا کریں نماز مغرب کے بعد پندرہ منٹ بیس منٹ پیدل چلنے کی عادت بنالیں۔

## حیثیت کی وجہ سے غم اور مایوسی کا شکار

سوال: میری تعلیم بھی مناسب ہے اور شخصیت میں بھی کمی نہیں ہے لیکن جب میں لوگوں سے ملتی ہوں تو وہ مجھ پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتے۔ شاید میرے اندر کوئی خامی ہے یا میری شخصیت میں کوئی اثر نہیں ہے۔ کوئی بات کہتی ہوں تو لوگ اسے تسلیم نہیں کرتے جب کہ دوسروں کی ایسی ہی باتوں کو مانا جاتا ہے۔ سب لوگوں سے اچھی طرح ملتی ہوں اور ان کے کام بھی کروا دیتی ہوں لیکن لوگ مجھ کو توجہ دینے پر راضی نہیں ہوتے۔ میں اپنے مقام اور اپنی اس حیثیت کی وجہ سے غم اور مایوسی کا شکار ہوتی جا رہی ہوں۔ **(زبیدہ جلال، کراچی)**

جواب: آپ بہت کچھ اچھا کر رہی ہیں تو یہ بھی کیجئے کہ بے جا توقعات لوگوں سے وابستہ نہ کریں۔ یا زیادہ توقعات لوگوں سے نہ رکھیں۔ اس کا اجر بھی آپ کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملے گا۔ ہر نماز کے بعد بسم اللہ شریف گیارہ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر کے اس کے

معانی پر غور کیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی یکسوئی حاصل ہو جائے گی۔

## میرا خواب پورا ہوتا دکھائی نہیں دیتا

**سوال:** میں ایف اے کا طالب علم ہوں اور آئندہ انگریزی زبان میں ایم اے کرنا چاہتا ہوں۔ یہ میرا خواب ہے لیکن والد صاحب مجھے اپنے کاروبار میں لگانا چاہتے ہیں، میرا ایک ہی چھوٹا بھائی ہے۔ کاروباری مصروفیات کی وجہ سے میرا خواب پورا ہوتا دکھائی نہیں دیتا۔ **(وسیم احمد، خان گڑھ)**

**جواب:** والد صاحب سے حکمت اور عمدگی سے بات کریں اور اس طرح کا کوئی لائحہ عمل بنائیں کہ دونوں کام پورے ہو جائیں، اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ نماز فجر کے بعد اور رات سونے سے پہلے پوری بسم اللہ شریف گیارہ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ بہتر سبیل پیدا ہو جائے گی۔

## شوہر کا برتاؤ اجنبیوں جیسا ہے

**سوال:** میرے شوہر کبھی مجھ پر نہایت مہربان ہوتے ہیں اور کبھی ان کا برتاؤ بالکل اجنبیو ں جیسا ہوتا ہے۔ ذرا ذرا سی باتوں پر مجھے اپنے گھر والوں کے سامنے بے عزت کر دیتے ہیں۔ میں شوہر اور ان کے خاندان کا بہت خیال رکھتی ہوں لیکن بدلے میں مجھے بے عزتی اور بے رخی ملتی ہے۔ شخصیت کے اس دہرے کردار پر حیرت ہوتی ہے۔ کبھی کبھی وہ دوسری شادی کے بارے میں بھی بات کرنے لگتے ہیں۔ **(نیلم بیگم، لاہور)**

**جواب:** رات کو جب شوہر سو جائیں تو سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر شوہر کے سر یا گردن کے پیچھے دم کر دیا کریں۔ رات سونے سے پہلے کسی بھی وقت سورۂ کوثر ایک بار پڑھ کر شوہر کے تکیے پر دم کر دیا کریں۔ یہ تکیہ کوئی اور شخص استعمال نہ کرے۔ کم از کم نوے دنوں تک یہ عمل جاری رکھیں۔

## چار سال سے کشمکش میں مبتلا ہوں

**سوال:** مجھے معدے کی تکلیف رہتی ہے۔ دوائیں مسلسل استعمال کرنے سے طبیعت

سنبھلی رہتی ہے لیکن دوائیں ترک کرتے ہی تکلیف لوٹ آتی ہے۔ چار سال سے کشمکش میں مبتلا ہوں۔ سوتی ہوں تو عجیب وغریب ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ اب تو شوہر بھی طعنے دینے لگے ہیں کہ تم سدا کی بیمار ہو۔ **(ثناء فاروق، پنڈی بھٹیاں)**

**جواب:** صبح اور شام پانی پر سورۂ فاتحہ ایک بار اور سورۂ حشر کی آیت نمبر 22 اور 23 تین بار دم کر کے پی لیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ الناس اور سورۂ فلق تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ بیماری سے نجات ہوگی۔

## شادی میں رکاوٹ

**سوال:** میری بہن کی منگنی کو دو سال سے زائد کا عرصہ گزر گیا ہے۔ لیکن سسرال والے ابھی شادی کے لئے تیار نہیں ہیں۔ جب کہ ہمارے گھر والوں کو شادی کی جلدی ہے۔ بہن کے سسرال والے اور منگیتر کسی نہ کسی طرح ہماری بے عزتی کرتے رہتے ہیں اور بہن کو کوئی نہ کوئی بات سنا دیتے ہیں۔ منگیتر شکی مزاج اور غصے کے بہت تیز ہیں۔ معمولی بات پر ناراض ہو جاتے ہیں اور منگنی توڑنے کی بات کرنے لگتے ہیں۔

**(ن، الف، شیخوپورہ)**

**جواب:** ان حالات کا تقاضا ہے کہ بہن کے سرپرست اور قریبی عزیز مل بیٹھ کر صورتحال پر غور کریں اور یکسو ہو کر کوئی فیصلہ کریں۔ صورتحال کس حد تک پریشان کن ہے یا مستقبل میں کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں؟ ان کا درست اندازہ و ادراک کرنا اس موقع پر بہتر ہے۔ مسئلے کا واحد حل یہ سمجھنا کہ منگیتر کی شخصیت میں تبدیلی واقع ہو جائے، بہتر نہیں ہے۔ بہر حال اللہ پر یقین کے ساتھ روزانہ نصف رات کے بعد بسم اللہ شریف اکیس بار اور سورۂ اخلاص سات بار پڑھ کر منگیتر کو تصور کر کے دم کر لیا کریں۔ نوے دنوں تک یہ عمل کیا جائے۔ اللہ تو حالات و اسباب میں تبدیلی پیدا کرنے پر قادر ہیں۔

## اولاد سے محرومی

**سوال:** یہ میرے ایک عزیز کا مسئلہ ہے۔ ان صاحب کی شادی کو سات سال ہو گئے ہیں لیکن اولاد نہیں ہے۔ میاں بیوی دونوں کی طبی رپوٹیں درست ہیں لیکن پھر بھی اولاد کی امید ابھی تک پیدا نہیں ہوئی۔ ان کی ازدواجی زندگی بے کیفی اور سرد مہری کی نذر ہوتی جا رہی ہے۔ (بشیر احمد، لاہور)

**جواب:** بعد نماز عشاء سورۂ علق، بعد نماز فجر سورۂ یٰسین اور بعد نماز مغرب سورۂ مریم پڑھ کر پانی پر دم کر کے شوہر و بیوی دونوں اس پانی سے نصف پی لیا کریں۔ اللہ سے دعا بھی کریں کہ وہ اولاد صالح عطا فرمائے۔ اللہ کی قدرت و حکمت پر یقین رکھیں اور ازدواجی زندگی کو سرد مہری کی نذر نہ ہونے دیں۔

## بچوں کی بیماری

**سوال:** میرے تینوں بچے آئے دن بیمار ہو جاتے ہیں۔ اکثر گلا خراب ہو جاتا ہے یا بخار ہو جاتا ہے۔ غرض کوئی نہ کوئی تکلیف لاحق ہو جاتی ہے، میں خود بھی بیمار رہتی ہوں بچوں کے والد کا انتقال ہو گیا ہے۔ ان کے بعد یہ مسئلہ پیدا ہوا ہے۔ اس سے پہلے ایسا نہ تھا۔ (ثمینہ پیرزادہ، کراچی)

**جواب:** روزانہ صبح اور رات کو سورۂ فاتحہ، سورۂ فلق اور سورۂ کوثر ایک ایک بار پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی ہتھیلی پر دم کر کے بچوں کے سر سے لیکر پیروں تک پھیر دیں۔ یہ عمل تین بار کیا جائے اور ہر بچے کے ساتھ الگ الگ پڑھ کر انجام دیں۔ آپ خود سورۂ حشر کی آیت نمبر 23 ایک بار پانی پر دم کر کے صبح و شام پی لیا کریں۔ بچوں کی غذا میں پرہیز و احتیاط ضروری ہے۔ کوئی ایسی شے نہ دیں جو گلے کی خرابی کا باعث بن سکتی ہو۔

## ذہنی تھکن

**سوال:** میں ایک پیشہ ورانہ امتحان کی تیاری کر رہا ہوں۔ اس میں محنت اور یکسوئی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ محنت تو میں کر رہا ہوں لیکن ذہن جلد تھک جاتا ہے۔ اور

یکسوئی ختم ہو جاتی ہے۔ پھر کوشش کے باوجود توجہ مضمون پر قائم نہیں ہوتی۔ آخر کار کتاب بند کرنی پڑتی ہے۔ جبکہ میرے ساتھی یکسوئی کے ساتھ بہت بہت دیر تک مطالعہ کرتے ہیں۔ **(نعمت اللہ خان، ڈیرہ غازی خان)**

جواب: ذہنی تھکن کی کئی وجوہات ہوتی ہیں مثلاً مناسب نیند کی کمی، غذا میں بعض اجزاء کی کمی اور لاشعوری طور پر بعض باتیں جو خوف بن جاتی ہیں۔ ایک اور جسمانی ورزش کی کمی بھی ہے۔ آپ روزانہ مناسب جسمانی ورزش بھی کیا کریں۔ مثلاً کوئی ہلکا پھلکا کھیل کھیلیں، تیز قدموں سے چلیں، غذا میں موسم کے پھل، بادام اور چھوہارے استعمال کیا کریں۔ اپنے تحت الشعور سے ہر قسم کے خوف کو دور کر کے اعصاب و ذہن کو ایک نقطے پر مرکوز رکھیں۔ علی الصبح سورج نکلنے سے پہلے نمودار ہونے والی ہلکی روشنی کو دس منٹ تک دیکھتے ہوئے درمیان میں تین بار سورۂ اخلاص پڑھ لیں۔ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر کے یہ تصور کریں کہ آپ موم بتی کے شعلے کو دیکھ رہے ہیں۔ اس تصور کو دس منٹ قائم رکھیں اور پھر سو جائیں۔ انشاء اللہ کثیر فوائد حاصل ہوں گے۔

## مردے خواب میں دکھائی دیتے ہیں

سوال: میری والدہ کو ایک طرح کے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ کوئی رات ایسی نہیں گزرتی جس خواب میں مردے نظر نہ آئیں۔ کبھی وہ ضعیف لوگ دکھائی دیتے ہیں۔ جو اس جہاں سے جا چکے ہیں اور کبھی کم عمری میں فوت شدہ بچے دکھائی دیتے ہیں۔ کبھی وہ خود کو قبرستان میں دیکھتی ہیں۔ یہ تمام باتیں پورے دن ان کے اعصاب پر سوار رہتی ہیں۔ دوسرا مسئلہ بھائی کا ہے۔ جس کی تفصیل لکھ رہا ہوں لیکن شائع کئے بغیر جواب دے دیں۔ **(چوہدری سلطان محمود، ملتان)**

جواب: والدہ سے کہیں کہ وہ رات کو سونے سے پہلے ایک تسبیح درود شریف اور ایک تسبیح پہلے کلمے کی پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر کر کسی سے

بات کئے بغیر سو جایا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن تک انجام دیں۔ بھائی سے کہیں کہ وہ سورۂ حشر کی آیت نمبر 24 گیارہ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور سینے پر پھیر لیا کرے۔ یہ عمل صبح، شام اور رات کو انجام دیں۔

## بات کو تسلسل سے بیان نہیں کر سکتی

**سوال:** بولنے کا ارادہ کرتی ہوں تو اچانک ذہن صاف ہو جاتا ہے۔ الفاظ نہیں ملتے کہ کیا بات کروں۔ آسان سی بات کے لیے کبھی کوئی لفظ یا جملہ سمجھ میں نہیں آتا۔ اکثر بات شروع کرنے کے بعد درمیان میں یہی صورتحال ہو جاتی ہے اور بات روک دینی پڑتی ہے۔ اکثر دوسرے لوگ میری بات کو اپنے الفاظ میں پورا کر دیتے ہیں۔

**(فضا یاسمین، نوشہرہ)**

**جواب:** ایک عمدہ کاغذ لیکر اس پر اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر اس کے گرد ایک دائرہ بنوا دیں۔ اس کاغذ کو کسی گتے وغیرہ پر چسپاں کر لیں۔ روزانہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے اسم اور دائرے کو پوری توجہ سے دس منٹ تک دیکھا کریں۔ علاوہ ازیں صبح اور شام سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 284 تین بار پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی ہتھیلی پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ انشاء اللہ خالی الذہنی اور بات کرنے میں مذکورہ مشکل پر جلد قابو حاصل ہو جائیگا۔

## معاشی حالات دن بدن خراب

**سوال:** والد صاحب معاشی پریشانی سے دوچار ہیں۔ والد صاحب نے قرض لیکر کاروبار کے لیے مشین بھی تبدیل کی ہے لیکن ابھی تک مالی حالات جوں کے توں ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ صورتحال الجھتی جا رہی ہے۔ ہمارا رہائشی گھر بھی پورے طور پر اپنا نہیں ہے۔ رشتہ دار مذاق اڑاتے ہیں اور بعض حسد کرتے ہیں۔ والد صاحب ان باتوں کا کچھ زیادہ اثر لیتے دکھائی نہیں دیتے۔ یوں لگتا ہے کہ ان پر کسی نے کوئی عمل یا کوئی سحر کر دیا ہے۔ ہم بہن بھائیوں نے والد صاحب سے کہا کہ ہم بھی آپ کے کام میں ہاتھ بٹانا چاہتے ہیں لیکن والد صاحب سنی ان سنی کر دیتے ہیں۔ میں

چاہتا ہوں کہ وہ ذمہ داری اور دلچسپی سے ان سارے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ (جاوید، ڈیرہ اسماعیل خاں)

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین بار سورۂ اخلاص پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ ص کی تلاوت کر کے اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ جس قدر بھی استطاعت ہو کچھ نہ کچھ ضرورت مندوں کو ضرور دیا کریں۔ اللہ تعالیٰ ایسے حالات جلد پیدا فرما دیں گے کہ مسائل کے حل کی کوئی راہ واضح ہو جائے۔

## نیت کی خرابی

سوال: میں نے دو جگہ کمیٹی کیلئے رقوم جمع کرائی تھیں لیکن دونوں جگہوں پر کمیٹیاں ختم ہو گئیں۔ جن عورتوں نے یہ کمیٹیاں شروع کی تھیں۔ وہ رقم واپس کرنے سے گریزاں ہیں اور حیلے بہانوں سے وقت گزار رہی ہیں۔ میں ان حالات کی وجہ سے ذہنی اذیت میں مبتلا ہو گئی ہوں اور دماغ الجھ کر رہ گیا ہے۔ (مسز حسن، اٹک)

جواب: ''بسم اللہ الواسع الودود'' روزانہ نماز عشاء کے بعد چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں اپنی مشکلات کے لیے دعا کیا کریں۔ کم از کم چالیس دن وظیفے کو پڑھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ معمول کی عملی کوشش بھی جاری رکھیں۔ آپ کے حالات میں وسعت و فراخی بھی پیدا ہو جائیگی۔

## روحانی بیماریوں کا روحانی علاج

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے

وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

## ٹی بی کا شافی علاج

**سوال:** میری بہن کو غدود کی تکلیف ہوئی۔ میڈیکل ٹیسٹوں کے بعد ٹی بی تشخیص ہوئی بہن بہت پریشان و دل شکستہ ہے، اس کا وزن بھی کم ہو گیا ہے۔ علاج شروع ہوا ہے لیکن دواؤں کا ری ایکشن بھی ہو گیا ہے۔ اب اس کے لیے بھی مختلف ادویات استعمال کر رہی ہیں۔ **(آصفہ، کراچی)**

**جواب:** صبح شام پانی پر سورۂ یوسف کی پہلی آیت اور سورۂ حشر کی آیت نمبر 23 ایک ایک بار دم کر کے بہن کو پلائیں۔ بہن خود یہ عمل کرے تو زیادہ بہتر ہے۔ بہن کو سمجھائیں کہ خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اللہ پر یقین کے ساتھ علاج اور عمل شروع کر دے۔ آج کل یہ بیماری قابل علاج ہے اور علاج پریشان کن بھی نہیں ہے۔ پوری توجہ اور احتیاط کے ساتھ اچھے معالج کی ہدایت پر عمل جاری رکھا جائے، اللہ تعالیٰ شفا عطا فرمائیں گے۔

## اسمائے الٰہی کی برکات

**سوال:** میں نے شادی کے لیے دو وظائف پڑھے جو اسمائے الٰہی اور سورۂ اخلاص پر مبنی تھے۔ اب وہ وظائف پورے ہونے والے ہیں۔ رشتے کی بات شروع ہوئی لیکن رشتہ طے نہیں ہو سکا۔ آج کل بھی وظائف کا ورد جاری ہے۔ کیا مجھے مزید کچھ مدت یہ وظائف جاری رکھنے چاہئیں یا مجھے کوئی اور دعا پڑھنی چاہیے۔ اس بارے میں آگاہ فرمائیں۔ **(رقیہ عبدالغنی، نواب شاہ)**

**جواب:** وظائف کا مقصد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے اسماء کی برکات و صفات سے فیض و مدد حاصل کی جائے اور ان کے وسیلے سے اللہ پاک سے مانگا جائے۔ اللہ تعالیٰ کی حکمت و مشیت کی طرف سے ہر بات کیلئے ایک وقت معین ہے اور اس میں کمی بیشی بھی

اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ہو سکتی ہے۔ لہذا اللہ پر توکل اور یقین کے ساتھ اس کی بارگاہ میں دعا کرتی رہیں کہ جو کچھ آپ کے لیے خیر کا باعث ہو وہ جلد واضح ہو کر سامنے آ جائے۔ جب بندہ اللہ پر یقین و توکل سے کام لیتا ہے تو ضرور اسے فائدہ حاصل ہوتا ہے اور اس فائدے کی کئی طرزیں ممکن ہو سکتی ہیں۔ لہذا آپ موجودہ وظائف کو مزید چالیس دن پڑھ کر وظائف کی مدت ختم کر دیں۔

### قوت ارادی مضبوط

سوال: میں مختلف مسائل کی زد میں ہوں۔ گریجویشن کر رہا ہوں۔ لیکن تعلیمی طور پر روز بروز پیچھے ہوتا جا رہا ہوں۔ حافظہ کمزور ہے اور پڑھنے کو دل نہیں چاہتا۔ مختلف خیالات پریشان کرتے رہتے ہیں۔ اپنے مستقبل اور پڑھائی سے متعلق منصوبے بہت بناتا ہوں لیکن عمل نہیں کر سکتا۔ جسمانی طور پر اتنا کمزور ہوں کہ لوگوں کے سامنے جانے سے کتراتا ہوں۔ والد صاحب کی معاشی حالت اچھی نہیں ہے اور وہ قرض تلے دبے ہوئے ہیں۔ (محمد علی، جوہر ٹاؤن لاہور)

جواب:۔ آپ مختلف پریشانیوں کی وجہ سے ذہنی طور پر دباؤ میں رہتے ہیں۔ اسی لیے ذہنی قوتیں پوری طرح کام نہیں کرتیں۔ اللہ پر یقین اور قوتِ ارادی کے استعمال سے اپنی حالت بدلنے کی کوشش کریں۔ نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز میں یہ تصور کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو ارکان صلوٰۃ ادا کرتے ہوئے ملاحظہ کر رہے ہیں۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول آخر تین تین بار درود شریف کے ساتھ سورۂ شوریٰ آیت نمبر 19 پانچ بار پڑھ کر دعا کیا کریں۔

### سوچتی زیادہ ہوں

سوال: میں بہت وہمی ہو گئی ہوں۔ نماز میں بھی کوتاہی کرنے لگی ہوں۔ پہلے کئی سورتیں اور دعائیں پڑھتی تھی، لیکن اب ان میں بھی ناغہ ہونے لگا ہے۔ نماز ادا کرتی ہوں تو یہ احساس ہوتا ہے کہ میں غلط پڑھ رہی ہوں۔ غائب دماغ رہنے لگی ہوں۔

خیالات میں بہت دور نکل جاتی ہوں۔ سوچتی زیادہ ہوں۔ (مریم، آزاد کشمیر)

**جواب:** آپ میانہ روی کا راستہ اختیار کریں۔ صرف نماز ادا کریں اور کوئی وظیفہ نہ پڑھیں۔ روزانہ پھولوں اور قدرتی مناظر کی تصاویر دیکھا کریں۔ صبح کے وقت چند عمدہ چھوہاروں پر سورۂ ھود کی آیت نمبر 57 دم کر کے کھالیا کریں۔ نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد چلتے پھرتے خالی الذہن ہو کر اللہ اللہ کا ذکر دل ہی دل میں کیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی حالت میں اعتدال و توازن پیدا ہو جائے گا۔

## قرض کا بوجھ

**سوال:** میرا مسئلہ قرض سے متعلق ہے۔ پانچ سال ہو گئے ہیں لیکن قرض کا بوجھ کسی طرح نہیں اترتا۔ بہت کوششیں کرتا ہوں لیکن مسائل ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے۔ پہلا قرض ہی نہیں اتر پاتا کہ دوسرا مجبوراً لینا پڑتا ہے۔ حالات خراب سے خراب تر ہوتے جا رہے ہیں۔ (ظفر شاہد، سیالکوٹ)

**جواب:** روزانہ رات کے وقت اول و آخر چار چار بار درود شریف کے ساتھ آیت الکرسی ایک بار پڑھ کر دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ وظیفے کی برکات سے جلد ایسے اسباب سامنے آئیں گے جن سے ادائے قرض کی سبیل نکل آئے گی۔ حسب استطاعت ضرورت مند افراد کی مالی امداد ضرور کیا کریں۔

## اعتماد کا فقدان

**سوال:** بی اے کی طالبہ ہوں۔ جسمانی طور پر کمزور ہوں اور آئے دن بیمار ہو جاتی ہوں۔ میرے اندر قوت عمل کی کمی اور اعتماد کا فقدان ہے۔ اگر کوئی مجھ سے کوئی سوال کرے تو جواب آنے کے باوجود ذہن کام نہیں کرتا۔ حافظہ پوری طرح کام نہیں کرتا۔ ذہن میں کوئی بات آ جائے تو کئی دنوں تک نہیں نکلتی۔ صبح اٹھنے کے بعد محسوس ہوتا ہے کہ رات کو سوئی نہیں بلکہ جاگتی رہی ہوں۔ (نسیم، سیالکوٹ)

**جواب:** رات سونے سے پہلے وضو کر کے اندھیرے میں بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند

کر کے تصور کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ہی دل ہی دل میں پہلا کلمہ سکون واطمینان کے ساتھ پڑھتی رہیں۔ اندازاً پندرہ منٹ یہ ورد کر کے سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی پوری توجہ سانس کے عمل پر قائم رکھیں۔ یہ عمل اندازاً دس منٹ تک جاری رکھا جائے۔ یہ دونوں مشقیں کم از کم تین ماہ تک جاری رکھیں اور اول الذکر عمل جن دنوں میں نہ کر سکیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ اپنے تمام خیالات کا بھی بغور جائزہ لیں اور جو باتیں کسی بھی طرح ذہنی بے سکونی کا باعث ہیں، ان سے ذہنی لاتعلقی حاصل کرنے کی کوشش کی جائے۔

## نوکری نہیں ملتی

**سوال:** ہمارے گھریلو مسائل میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ میرا بھائی مستقل بیمار رہنے لگا ہے۔ جہاں بھی کام کرتا ہے لوگ اسے پیسے کم دیتے ہیں یا ٹال دیتے ہیں۔ بڑی مشکل سے اس نے انٹر کا امتحان پاس کیا ہے۔ نوکری بھی ایک مشکل امر ہے اور ملتی بھی نہیں ہے۔ **(سلیم، نارووال)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد اول گیارہ بار درود شریف پڑھیں اور پھر سورۂ مزمل پڑھ کر گیارہ بار درود شریف پڑھیں۔ یہ عمل گیارہ بار دہرائیں اور کم از کم نوے دنوں تک پڑھیں۔

## اہم کام اور فیصلہ میں رکاوٹ

والد کم گو اور نمازی شخص ہیں، کسی کا برا نہیں چاہتے اور نہ ہی سوچتے ہیں لیکن ہمارے قریبی رشتہ دار ہماری مخالفت کرتے ہیں اور ان کی نظر ہماری ہر چیز پر ہوتی ہے۔ ہم جب بھی کوئی اہم کام یا فیصلہ کرتے ہیں تو طرح طرح کی رکاوٹیں آنے لگتی ہیں۔ محنت کے باوجود والد صاحب کو حسبِ توقع فائدہ نہیں ہوتا۔ **(فیصل، اٹک)**

**جواب:** والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز فجر یا پھر نماز عشاء کے بعد سورۂ ص کی تلاوت کر کے اس کے معانی پر غور کریں اور اللہ تعالیٰ سے مشکلات کے خاتمے کی دعا بھی کریں

، اللہ پر توکل کریں اور کسی اندیشے میں گرفتار نہ ہوں، انشاء اللہ قدرت کی طرف سے آسانیاں حاصل ہوں گی۔ کم از کم نوے دنوں تک اس معمول پر کار بند رہیں۔

## حصول برکت

**سوال:** گھر میں مسائل کا ایک سلسلہ ہے۔ والد صاحب کو فالج ہو گیا۔ بھائی کو مستقل کمر درد کی شکایت رہتی ہے۔ گھر میں برکت بالکل نہیں ہے۔ ہزاروں لاکھوں کے حساب سے پیسے آتے ہیں اور سب کسی نہ کسی طرح خرچ ہو جاتے ہیں۔ ذرائع آمدنی کے باوجود قرض کی مصیبت میں گرفتار ہیں۔ افراد خانہ بھی ایک دوسرے سے دور رہتے ہیں اور قلبی اور دلی محبت ناپید ہو گئی ہے۔ سب کے ذہنوں پر وسوسوں کا غلبہ رہتا ہے اور اکثر جادو ٹونے کے خیالات آتے رہتے ہیں۔ (جمشید، کراچی)

**جواب:** سورۂ حشر کی آیت نمبر 22 اور 23 روزانہ گیارہ بار پڑھ کر، پانی پر دم کر کے والد صاحب اور بھائی کو پلائیں اور یہی آیات نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سب گھر والے چار چار بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت کی دعا مانگیں اور ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ تمام حالات و معاملات میں خیر و برکت ہو گی۔ جس قدر بھی استطاعت ہو، اس کے مطابق ضرورت مند افراد کی مالی مدد کیا کریں۔

## حاسد کی بری نظر

**سوال:** میں دکان کرتا ہوں لیکن جب سے دکان کھولی ہے، کوشش کے باوجود روز بروز ناکامی کی طرف جا رہا ہوں۔ کسی نے بتایا ہے کہ ایک حاسد کی نظر بد اور عملیات کی وجہ سے صورتحال خراب ہو رہی ہے۔ مشکلات سے نکلنے کے لیے کوئی موثر عمل بتائیں نیز محفل میں دعا کرائیں۔ (محمد صادق، بہاولپور)

**جواب:** آپ غور و فکر اور منصوبہ بندی کیساتھ کاروبار کو بہتر بنانے پر توجہ قائم رکھیں، وسوسوں میں گرفتار نہ ہوں، جب بھی دکان کھولیں، سورۂ کوثر سات مرتبہ پڑھ کر، ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ جس قدر بھی معاشی حیثیت آپکو

حاصل ہے، اس کے مطابق غریبوں کی امداد کیا کریں۔

## معاشی مشکلات

سوال: میں تقریباً دو سال ملک سے باہر رہا اور آخری دنوں میں حالات کافی بہتر ہو گئے تھے لیکن بعض گھریلو مجبوریوں کی وجہ سے مجھے سب کچھ چھوڑ کر واپس وطن آنا پڑا، یہاں حالات کے تحت میری جمع پونجی ختم ہو چکی ہے اور مشکلات میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ مشکلات کے باوجود یہیں کام کرنے کی کوشش کر رہا ہوں لیکن حالات ساتھ نہیں دیتے۔ معاشی مشکلات کے ساتھ ایک خاندان کی کفالت کا فریضہ بھی میرے ذمے ہے۔ کبھی سوچتا ہوں کہ دوبارہ بیرون ملک چلا جاؤں لیکن اس کے حالات بھی نظر نہیں آتے۔ **(ناصر علی، رحیم یار خاں)**

**جواب:** روزانہ رات کو اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکیس مرتبہ آیت الکرسی اور نماز فجر کے فوراً بعد تین سو بار **"یاوھاب"** پڑھ کر بارگاہِ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ یہ دونوں وظائف کم از کم نوے دن تک پڑھے جائیں۔ بفضل تعالیٰ ایسے حالات ایسے سامنے آئیں گے کہ آپ کے لیے فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا۔

## شادیوں میں رکاوٹ

سوال: ہمارے ہاں اکثر شادیاں وٹے سٹے پر ہوتی ہیں۔ میری بہن اور بھائی کی شادیاں بھی قریبی عزیزوں میں طے ہوئیں لیکن 9 سال گزرنے کے بعد بھی شادیاں نہیں ہوئی ہیں۔ بہن کے بالوں میں سفیدی آنے لگی ہے۔ اس کا ہونے والا شوہر نہ جانے کیوں شادی میں تاخیر کر رہا ہے اور ٹال رہا ہے۔ دونوں کی عمریں گزرتی جا رہی ہیں، حالات کے جلد بہتر ہونے کے لیے کوئی بااثر اسم و دعا بتائیں۔

**(خرم شہزاد، سرگودھا)**

**جواب:** خاندان کے بزرگوں اور آپ کے والدین کو عملی قدم اٹھانا چاہئے اور کم از کم یہ

بات ضرور سامنے آنی چاہئے کہ تاخیر کی کیا وجوہات ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بہن روزانہ رات کو سونے سے پہلے یا نماز عشاء کے بعد تین سو بار یاوکیل پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں اپنے مسئلے کے متعلق دعا کیا کرے۔

## تین سال میں خود کو تباہ کرلیا

**سوال:** نویں جماعت میں تھا تو برے لڑکوں کی صحبت میں پڑ گیا اور تین سالوں میں خود کو تباہ کرلیا، تعلیم کے میدان میں بھی بہت پیچھے رہ گیا ہوں۔ رات، ناپسندیدہ خوابوں میں گزار دیتا ہوں۔ حال یہ ہے کہ ذرا سا وزن اٹھانا میرے لیے ممکن نہیں رہا۔ اپنے مستقبل سے سخت خوفزدہ ہوں۔ غربت کی وجہ سے دوا بھی نہیں خرید سکتا۔

**(عرفان، آزاد کشمیر)**

**جواب:** آپ کو دوا کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے خیالات میں تبدیلی پیدا کریں۔ خوف اور احساس محرومی کے خیالات کو دور کریں۔ اس کے لیے رات کو سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں لیٹ کر آنکھیں بند کرلیں اور اندازاً نصف گھنٹے تک ''یا حفیظ'' پڑھنے کے بعد سو جائیں یہ عمل کم از کم تین ماہ کیا جائے۔

## میرے لئے رشتہ نہیں آتا

**سوال:** میری عمر بیس سال کے قریب ہے۔ میں بہت پریشان ہوں کیوں کہ میرے لیے رشتے نہیں آتے۔ میری والدہ کا انتقال ہو چکا ہے اور ہمارا گھرانہ غریب ہے۔ اس لیے بھی لوگ توجہ نہیں دیتے۔ کسی کا کہنا ہے کہ رکاوٹیں پیدا کرنے کے لیے کسی حاسد نے عمل وغیرہ کرایا ہے۔ **(عشرت، جھنگ)**

**جواب:** اللہ تعالیٰ پر بھروسہ و یقین رکھیں کہ وقت آنے پر آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا روزانہ رات کو اول آخر گیارہ گیارہ درود شریف کے ساتھ ساتھ گیارہ بار سورۂ اخلاص اور سو مرتبہ ''یا قاضی الحاجات'' پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیا کریں۔ نوے دنوں تک۔

## گھر کا خرچ چلانا بھی دشوار

سوال: میرا جنرل اسٹور ہے، عرصہ تین سال سے کاروبار نہ ہونے کے برابر رہ گیا ہے، گھر کا خرچ چلانا بھی دشوار ہو گیا ہے۔ کاروبار میں لوگوں کا مقروض ہو گیا ہوں اور قرض خواہ پریشان اور بے عزت کر رہے ہیں۔ کوئی تدبیر کارگر نہیں ہو رہی۔ حالات کے بھنور میں پھنس کر رہ گیا ہوں۔ **(رشید احمد، ڈیرہ نواب صاحب)**

جواب: ''الٓمّٓ ۝ اللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ '' (سورۃ آل عمران آیت نمبر 1) روزانہ رات کو سو بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حالات کی مناسبت سے دعا کریں۔ اس وظیفے کو کم از کم نوے دنوں تک پڑھا جائے۔ انشاء اللہ ایسے حالات جلد سامنے آئیں گے کہ ان کے ذریعے آپ اس مشکل صورتحال سے نکل سکیں۔ اپنی استطاعت کے مطابق پابندی سے مستحق و ضرورت مند افراد کی مالی مدد کیا کریں۔

## الجھنوں کی وجہ سے پریشان ہوں

سوال: میں عرصے سے ذہنی دباؤ میں گرفتار ہوں، ہر وقت دماغ پر ایک بوجھ سا محسوس کرتا رہتا ہوں، نماز بھی یکسوئی اور درست طریقے سے ادا کرنا مشکل ہو جاتا ہے، والد بھی پریشانیوں میں مبتلا ہیں، ان کا تبادلہ دوسرے شہر میں ہو گیا ہے۔ والدہ بیمار رہتی ہیں، ان تمام الجھنوں کے بارے میں جب سوچتا ہوں تو اور زیادہ پریشان ہو جاتا ہوں۔ **(فیصل، مظفر گڑھ)**

جواب: نماز فجر اور عشاء کے بعد سو سو بار ''یا حی یا قیوم '' کا ورد کیا کریں، گھریلو حالات کے لیے کوئی فرد روزانہ رات کو تین سو بار ''یا اللہ یا رحمٰن یا رحیم '' پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کرے، نوے دنوں تک۔

## شاید میرے اوپر جنات کا اثر ہے

سوال: میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے رات روزانہ ڈراؤنے خواب آتے ہیں اور یہ خوابوں کا سلسلہ سالوں سے جاری ہے۔ ہر وقت دل میں کھٹکا رہتا ہے کہ شاید میرے

اوپر جنات کا اثر ہے اور اس اثر کی وجہ سے میرا دل پھٹ جائے گا اور مر جاؤنگی۔ میرے پیچھے اکثر بلائیں دوڑتی رہتی ہیں۔ میں باوجود کوشش کے ان بلاؤں سے نہیں بچ سکتی اور خواب میں وہ آفات مجھے زخمی کرتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات تو بہت کچھ پڑھ کر سوتی ہوں لیکن پھر بھی خواب آنا نہیں چھوڑتے۔ اس کا کیا حل کروں؟ مجھے آپ کا دراصل میری ایک ملنے والی ٹیچر خاتون نے بتایا۔ اس کا بھی کوئی مسئلہ تھا اس نے آپ سے رابطہ کیا اور آپ کے مشورے پر عمل کیا۔ اسے بہت فائدہ ہوا۔ میں آپ کے جواب کا شدت سے انتظار کر رہی ہوں۔ (عظمیٰ بخاری، کورنگی)

**جواب:** بہن دراصل بات یہ ہے کہ آپ کے گھر میں آسیب کا ڈیرہ ہے' جس کی وجہ سے وہ مخلوق آپ کو تنگ کرتی ہے' آپ اس کا علاج یوں کریں رات کو سوتے وقت باوضو سوئیں اور آخری قل سات سات دفعہ اول و آخر سات مرتبہ درود شریف پڑھ کر ہاتھوں پر پھونک کر پورے بدن پر مل لیں اور جب تک نیند نہ آئے اس وقت تک آیۃ الکرسی پڑھتی رہیں۔ اس کے علاوہ اپنے گھر میں سورۃ بقرہ کا آخری رکوع' سورۃ حشر کا آخری رکوع اور دو انمول خزانے ٹیپ ریکارڈ میں بھر کر گھر میں ہر وقت چلاتے رہیں' ہلکی آواز سے یہ گھر میں ہر وقت چلتے رہیں۔ اگر آپ کے پاس دو انمول خزانہ والی کتاب نہ ہو تو جوابی لفافے پر دس روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیج دیں۔ آپ کو مفت دو انمول خزانے کا کتابچہ ارسال کر دیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام قارئین بھی دو انمول خزانے (ایک کاپی) منگوا سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ پتہ لکھا ہوا اور دس روپے کے ٹکٹ لگے ہوئے ہوں۔ جوابی لفافے کا آنا ضروری ہے۔

## زہر اور آگ سے قتل کرنے کی کوشش

**سوال:** میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی کو سترہ سال ہو گئے ہیں۔ جب سے میں اس گھر میں آئی ہوں ناچاکی، گھریلو پریشانیاں ہر وقت رہتی ہیں۔ میری نندیں اور ساس ہر وقت جہیز کم لانے کا شکوہ کرتی ہیں بلکہ ایک دو دفعہ انہوں نے مجھے زہر دے

کر اور آگ لگا کر قتل کرنے کی کوشش بھی کی لیکن کیا کروں چھوٹے بچے اور بوڑھی ماں کے وہ الفاظ سامنے آتے ہیں کہ بیٹی اب تیرا جنازہ خاوند کے گھر سے ہی نکلنا ہے۔ بس اس قول کی لاج رکھ رہی ہوں ورنہ تو زندگی پریشان اور اجیرن ہے۔ کئی دفعہ سوچا کہ خودکشی کرلوں لیکن اسلامی زندگی کے پیش نظر خودکشی حرام ہے ورنہ اپنے آپ کو میں پہلے ہی ہلاک کر چکی ہوتی' لہٰذا مہربانی کر کے مجھے میرے مسئلے کا روحانی شافی حل بتائیں۔ **(رفعت بھیرہ، سرگودھا)**

**جواب:** محترمہ آپ میری تین باتوں پر عمل کریں۔ گھر جنت کا نمونہ بن جائیگا انشاء اللہ تعالیٰ۔ سب سے پہلے جس طرح آپ نے صبر اور استقامت سے سابقہ وقت گزارا ہے اس پر مزید صبر کریں۔ بہن ہمیشہ حالات یکساں نہیں رہتے۔ سورج آخر غروب ہو گا اور خزاں آخر بہار میں بدلے گی۔ ضرور اس بہار کے انتظار میں زندگی کے شب و روز گزریں گے یعنی صبر و استقامت میں اور زیادہ کوشش کریں۔ دوسرا' سورۃ مریم ایک بار اول آخر گیارہ دفعہ درود شریف پڑھیں اور اپنے مسئلے کے لیے دعا کریں' بے شمار لوگوں نے آزمایا اور نہایت مفید پایا تیسرا اٹھتے بیٹھتے **"یا ستار . یا غفار"** بکثرت پڑھیں کم از کم پانچ سو مرتبہ تو پڑھ ہی لیں ایک اور عمل بھی اس کے ساتھ کر لیں جب بھی گھر میں کوئی چیز پکائیں' کپڑا دھوئیں' صفائی کریں' یعنی گھر کا کوئی بھی کام کاج آپ کرنا چاہیں تو سات دفعہ **بسم اللہ الرحمن الرحیم** پڑھ لیا کریں۔

اس سات دفعہ **بسم اللہ الرحمن الرحیم** کا ایک وظیفہ عرض کرتا ہوں کہ مجھ سے کئی گھرانوں نے بے برکتی، معاشی پریشانی، گھریلو تنگی اور کاروباری مسائل کا شکوہ کیا۔ میں نے انہیں جب بھی سات دفعہ **بسم اللہ الرحمن الرحیم** ہر کام کرنے سے پہلے پڑھنے کا مشورہ دیا اور انہوں نے باقاعدگی سے ایسا پڑھنا شروع کر دیا تو اللہ تعالیٰ نے نہایت کرم نوازی فرمائی اور ان کے مسائل مشکلات پریشانیاں جلد از جلد حل ہونے لگیں۔

## آپ پر کسی نے جادو کیا ہے

**سوال:** آج سے تین ماہ قبل میں ایک میت پر گئی جو قریبی عزیز تھے وہاں سارا دن رہی۔ تدفین کے بعد واپس گھر آئی تو جسم بھاری بھاری اور بوجھل بوجھل تھا۔ میں نے سمجھا کہ شاید موت کے غم کے اثرات ہیں لیکن وہ کیفیت بڑھتی گئی اور آج تک جوں کی توں ہے۔ اس سلسلے میں، میں نے دل کے ڈاکٹروں کو دکھایا۔ ای سی جی، خون کے ٹیسٹ، ایکسرے اور پیشاب کی تمام رپورٹیں بالکل صحیح نکلیں۔ ہومیو پیتھک علاج بھی کیا، تھوڑا سا دیسی علاج اور بکرے کا صدقہ بھی دیا لیکن تھوڑے سے فوائد کے بعد مرض اپنی اصلی حالت میں آجاتی ہے۔ ایک پیر صاحب کے پاس گئی انہوں نے حساب لگایا اور کہا کہ آپ پر کسی نے جادو کیا ہے۔ تین ہفتے انہوں نے علاج کیا اور ہزاروں روپے خرچ ہوگئے اس طرح ایک اور قاری صاحب نے قرآن مجید سے فال نکالی اور پھر کچھ ماش کے دانے پڑھ کر دیئے۔ ان ماش کے دانوں کو اپنے سر کی پچھلی طرف پھینکنا ہوتا تھا لیکن مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ فائدہ نہ ہوا آپ کا کالم ہر ماہ بہت زیادہ دلچسپی اور عقیدت سے پڑھتی ہوں۔ دل میں آیا کہ آپ سے مشورہ کر کے دیکھوں۔ مہربانی کر کے میرے مسئلہ کا حل بتائیں۔ **(مبارک بی بی، نواب شاہ)**

**جواب:** بہن یہ مسئلہ آپ کا نہیں بلکہ تمام بہنوں کا ہے کہ جب وہ گھر سے باہر نکلتی ہیں تو بن سنور کر نکلتی ہیں اور کسی محفل میں اگر جانا ہوتا ہے تو چونکہ وہاں ہر قسم کا چہرہ ہوتا ہے اور بعض خواتین نہ چاہتے ہوئے بھی نظر بد لگا دیتی ہیں۔ یہ دراصل آپ کو نظر بد لگی ہوئی ہے بلکہ احادیث میں تو نظر بد جنات کے ذریعے بھی لگانا ثابت ہے اور انسانوں کی نظر کو حدیث میں حق کہا گیا کہ انسانوں کی نظر واقعی لگتی ہے۔ میرے پاس کئی لوگ ایسے آتے ہیں جو بظاہر بیمار، پریشان، کھانا ہضم نہیں ہوتا، بیماری روز بروز بڑھتی جا رہی ہے، جسم کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ لیکن جب ان پر روحانی نظر ڈالی گئی تو محسوس ہوا کہ اس پر نظر بد کے اثرات ہیں۔ جب ان کا علاج کیا گیا تو باقاعدہ فائدہ ہوا۔ اس لیے

ایک تو تمام بہنوں سے درخواست کہ وہ گھر میں بھی اور گھر سے باہر بھی اپنے اندر سادگی کی عادت ڈالیں اور مندرجہ ذیل عمل کریں۔ بسم اللہ الرحمن الرحیم کے بعد اَلْاِسْلَامُ حَقٌّ اَلْکُفْرُ بَاطِلٌ اول آخر سات دفعہ درود شریف اکیس دفعہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں یا جس کسی کی نظر بد لگی ہو اس پر دم کریں اور اس کے علاوہ سورۃ القریش سات دفعہ روزانہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیا کریں۔

## عرصہ دراز سے جنات کے اثرات تھے

سوال: میں نے دو انمول خزانے، آپ کے مشورے سے پڑھنے شروع کئے۔ مجھ پر عرصہ دراز سے جنات کے اثرات تھے۔ میں نے کثرت سے دو انمول خزانے پڑھے۔ آپکی بتائی ہوئی ترتیب کے مطابق اول آخر گیارہ مرتبہ درود شریف اور اکیس مرتبہ دو انمول خزانے میں نے پڑھا۔ ایک رات میں یہ پڑھ رہا تھا اور پڑھتے ہوئے مختلف چھوٹے اور بڑے جنات، سائے کی طرح میرے سامنے آگئے اور مجھے ڈرانے لگے۔ مختلف قسم کی خطرناک آوازیں نکالنے لگےلیکن میں نے چونکہ آپ سے سن رکھا تھا اس لیے پڑھنا نہ چھوڑا اور مستقل مزاجی سے پڑھتا رہا۔ تھوڑی دیر بعد وہ چلے گئے۔ دوسری رات میں پڑھنے بیٹھا تو پھر ایسا ہی ہوا لیکن میں نے پڑھنا نہ چھوڑا۔ ستائیس راتیں ایسا مستقل ہوتا رہا۔ آخر کار جنات کا حاضر ہونا ختم ہوگیا۔ مزید مجھے یہ بتائیں کہ میں یہ عمل جاری رکھوں' مجھے بہت فائدہ ہے کہ میری بلاٹل گئی ہے اور میں مطمئن ہوں۔ (محمد طفیل، فیصل آباد)

جواب: بھائی اللہ پاک نے اس آپ کے وظیفہ پڑھنے سے آپ پر کرم کیا ہے اور آپ پر جو اثرات وغیرہ تھے وہ ختم ہو گئے ہیں۔ اللہ پاک کو آپ اپنی حفاظت میں رکھے آپ یہ وظیفہ جاری رکھے اور اس میں کوئی کمی یا کوتاہی نہیں برتے مسلسل یہ وظیفہ پڑھتے رہیں پھر اس کے مزید کمال دیکھیں۔

## ماں باپ کیلئے کسی کونے میں جگہ نہیں

سوال: جناب میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے دو بیٹے پانچ بیٹیاں ہیں تمام شادی شدہ ہیں

ہم دو میاں بیوی عمر رسیدہ ہیں لیکن صورتحال یہ ہے کہ ہم میاں بیوی کے لیے زمین کے کسی کونے میں جگہ نہیں ہے اسکی وضاحت یہ ہے ہم نے سوچ سمجھ کر اور کوشش کر کے اپنی طرف سے نیک اور شریف بیٹوں کی بیویاں لائے دو بیٹے اسی گھر میں رہتے ہیں اور دو بیٹے علیحدہ لیکن جب سے گھر میں بہویں آئی ہیں ہم میاں بیوی کا رہنا ہر وقت نہ پسند کیا گیا قدم قدم پر ہمیں پریشان کیا گیا ایک کمرہ تھا جس میں ہم بوڑھا بوڑھی رہتے تھے وہ بھی ہم سے خالی کروالیا گیا ہم برآمدے میں رہنے لگے اب دن رات یہ کوشش ہے کہ ہم برآمدہ بھی چھوڑ دیں اور گھر سے نکل جائیں اور اپنی کسی بیٹی کے ہاں جا کر رہ لیں ہم کیا کریں ساری زندگی جس گھر کو بنایا جس گھر میں رہے اسی اولاد کی پرورش کی آج وہی بیٹے بیویوں کے نشے میں ہماری نہیں سنتے بلکہ ہمیں چھوڑتے ہیں اور کئی دفعہ تو بیٹوں نے کھلے الفاظ میں کہہ دیا آپ ہماری بہنوں کے ہاں جا کر رہیں، ہم کہاں جائیں ہمارا سہارا واحد یہ گھر ہے ہم عاجز لوگ کہاں جائیں رو رو کر میری آنکھیں تقریباً ختم ہوگئی ہیں اپنا کھانا پینا خاوند کی پنشن کی وجہ سے خود کرتے ہیں۔ **(بلقیس، خضدار)**

**جواب:** محترمہ اماں جی آپ کا خط پڑھ کر دل بھر آیا اور آنکھوں سے آنسو چھلک گئے کیسی حیرت انگیز بات ہے کہ جو والدین سات بچوں کو پالتے ہیں اور وہی بچے جوان ہو کر بچوں والے بن گئے آخر وہ والدین کو نہیں سنبھال سکتے اتنی شرمناک اور عبرت انگیز داستان ہے ایسا یورپ میں اور امریکہ میں تو سنا ہی تھا لیکن پاکستان میں بھی یہ حالات دیکھنے کو مل رہے ہیں بہر حال آپ صبر کریں اور اس گھر کو نہ چھوڑیں مندرجہ ذیل وظیفہ کثرت سے پڑھیں اور صبح و شام اول آخر درود شریف اور 313 بار یَا ھَادِیُ یَا نَصِیْرُ پڑھیں میں آپ کیلئے دعا بھی کرونگا اور آپ کو دو انمول خزانے مل جائیں تو وہ آپ ضرور پڑھیں۔

## دوسری شادی کے باوجود اولاد نہیں ہے

**سوال:** جناب حکیم صاحب! میری دوسری شادی ہے اور میرے میاں ایک بنک

میں ملازم ہیں۔شادی کو چار سال سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے لیکن ابھی تک اولاد نہیں ہوئی، سخت پریشانی ہے کیونکہ مجھے ہر طرف سے عجیب وغریب نظروں اور باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔اب تو میرے میاں کا بھی رویہ تبدیل ہو گیا ہے اور ان کی نظریں بدل چکی ہیں۔ حکیم صاحب! آخر اس میں میرا کیا قصور ہے؟ اللہ تعالیٰ کا حکم نہیں ہے ورنہ میں کیا کر سکتی ہوں۔ کئی طرح کے علاج، ٹیسٹ وغیرہ کرائے ہیں، لیکن علاج، احتیاط اور ہر تدبیر کے بعد بھی فائدہ نہیں ہوا۔ آپ میرے علاج کے سلسلے میں توجہ فرمائیں۔ کیونکہ میرا خیال ہے کہ شاید میری بہن یعنی خاوند کی پہلی بیوی نے باندھا ہوا ہے اور میں بے بس ہو چکی ہوں۔ مجھے اس کا کوئی روحانی علاج چاہئے۔ **(حنا بتول، حیدر آباد)**

جواب: محترمہ! اولاد ملنا یا نہ ملنا اسکا تعلق کسی علاج، انسان یا ٹونے سے ہرگز ہرگز نہیں، بلکہ صرف اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہے۔ ہاں علاج اور تدبیر سنت سمجھ کر ضرور کی جائے۔ اس ضمن میں ایک موثر علاج یعنی روحانی تدبیر عرض ہے۔ اگر آپ محنت کریں تو بے شمار لوگوں کو فائدہ ہوا ہے اور واقعی وہ تندرست ہو گئے ہیں۔ ناف کے گرد دائرہ بنا کر اللہ تعالیٰ کا اسم صفت ''یَا مَتِیْنُ'' 70 بار پڑھیں۔ یعنی انگلی سے ناف کے اردگرد دائرہ بھی بنائیں اور پڑھتے بھی جائیں، اس طرح صبح وشام چالیس دن کریں۔ انشاء اللہ نہایت کرم ہوگا اور بیٹا ملے گا۔

## ابھی تک کسی بیٹی اور بیٹے کا رشتہ طے نہیں ہوا

سوال: میری شادی کو 21 سال ہو گئے ہیں۔ میرے میاں نہایت اچھے انسان ہیں وہ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر اس کے علاوہ کہیں اور نہیں جاتے۔ میرے خیر سے تین بیٹے ہیں اور دو بیٹیاں تمام ماشاء اللہ جوان ہیں لیکن میرا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ابھی تک کسی بیٹی اور بیٹے کا کوئی رشتہ طے نہیں ہوا اور نہ ہی کوئی رشتہ ٹھہرتا ہے۔ ادھر کوئی رشتہ آیا ادھر بات ختم ہوئی۔ سخت پریشانی ہے۔ آخر ہم کیا کریں۔ اس پریشانی

نے مجھے روگی بنا دیا ہے۔اور روز بروز نئے روگ لگتے جارہے ہیں۔ہارٹ،شوگر اور نظر کی مریض بن گئی ہوں۔سمجھ میں نہیں آئی آخر کیا کروں۔براہ کرم علاج روحانی کی طرف متوجہ ہوں اور کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جس کے پڑھنے سے تمام رشتوں کے مسائل حل ہو جائیں۔**(ام یوسف، سوات)**

**جواب:** آپ کے لئے بھی اور ایسی تمام بہنوں کے لئے یہ خصوصی پیغام ہے کہ جب بھی کوئی رشتہ کا معاملہ آئے تو آپ بکثرت دو انمول خزانے پڑھیں جو خواتین میگزین میں شائع ہو چکے ہیں۔اس کی ایک خاص ترکیب عرض ہے کہ انمول خزانہ نمبر 21 بار اول و آخر درود شریف، بارہ بار پڑھیں اور پھر اس کے بعد دعا کریں۔انمول خزانہ نمبر 2 اٹھتے بیٹھتے نہایت کثرت سے پڑھیں۔انشاءاللہ کام بن جائے گا۔

## نشہ سے نجات

**سوال:** ہم اپنے والد صاحب کی طرف سے نہایت پریشان ہیں۔ان کی عمر تقریباً 56 برس ہے۔لڑکپن میں ہی ان کے والد (یعنی ہمارے دادا جان) کی وفات کے بعد بری صحبت کے نتائج یہ نکلے کہ والد صاحب نشے کی لعنت میں مبتلا ہو گئے وقتاً فوقتاً علاج کروائے جبکہ ان کے اثرات کچھ ہی عرصے میں ہی زائل ہو گئے اور مسئلہ جوں کا توں رہا۔زندگی کے اس عرصے میں قرآن نماز سے دوری ابو کے اندر مایوسی اور نشے میں سکون واطمینان ڈھونڈنے کا ذریعہ رہا۔

اگرچہ ان تمام کمزوریوں کے باوجود ہمارے والد نے ہماری تعلیم و تربیت اور خوراک ولباس کی ضروریات سے کبھی چشم پوشی نہ کی۔وہ بنیادی طور پر اچھے انسان ہیں مگر اب تو وہ اپنا علاج بھی نہیں کراتے، کھانسی کے شدید دورے پڑتے ہیں۔گیس اور بلغم کا عارضہ بھی ہے۔غصہ اور چڑچڑا پن بھی اکثر ہو جاتا ہے۔ہم لوگوں نے کافی سمجھایا مگر بے سود وہ کسی کی بات نہیں سنتے۔اس صورتحال میں ہم لوگ بہت پریشان ہیں۔آخر کیسے والد صاحب کو اس لعنت سے نجات دلائی جائے؟ پیشتر اس کے کہ والد

صاحب کسی برے انجام کا شکار ہوں۔ ہماری آپ سے درخواست ہے کہ ہماری رہنمائی فرمائیں۔کوئی وظیفہ اور علاج تجویز فرمائیں۔ نیز یہ کہ کیا ہم ان کو کسی طرح منا کر آپ کی رہائش گاہ پر لے آئیں؟ جو غالباً یونائیٹڈ بیکری والی سٹریٹ مزنگ چوک میں ہے۔ اگرچہ مایوسی کفر ہے مگر پھر بھی کبھی کبھی گھبرا کر یوں لگتا ہے کہ ہمارے والد شاید کبھی ٹھیک نہیں ہو سکیں گے مگر شاید آپ کے ذریعے سے نئی زندگی اور صحت و روحانی علاج کی کوئی کرن مل سکے۔ (عبدالجبار، نوشہرہ)

جواب: اس سلسلے میں جسمانی علاج صرف شہد کا موم گولیاں بنا کر کھلائیں۔ ایک گولی صبح اس طرح دوپہر اس طرح شام اور رات کو پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ کیونکہ تجربات سے ثابت ہے کہ اگر شہد کا خالص موم صاف کر کے گولیاں بنا کر کھلائی جائیں تو مکمل فائدہ ہوتا ہے "یاحمید" زیادہ سے زیادہ تعداد میں پڑھیں اور پھونکیں اور پانی پر دم کر کے پلائیں۔

## اب تو میں مایوس ہو گیا ہوں

سوال: میرا مسئلہ بہت پیچیدہ ہے اور اب تو میں مایوس ہو گیا ہوں کیونکہ جتنی میں نے کوشش کی ہے شاید اتنی کسی نے نہ کی ہوگی۔ دراصل آج سے 13 سال قبل میرا لڑکا جس کی عمر آٹھ سال اور تین ماہ تھی، گھر سے سکول کیلئے نکلا۔ لیکن پھر واپس نہیں آیا۔ میرا لخت جگر بہت ہی پیارا اور عزیز تھا۔ میں نے جگہ جگہ دیوانہ وار اس کو تلاش کیا، اعلان کرائے، ایدھی والوں سے پتہ کرایا، اخبارات، رسائل میں اشتہارات دیے، ریڈیو میں اعلان بار بار کروائے، لیکن میرا بچہ نہ ملا، کئی عامل حضرات کے پاس گئے۔ ایک عامل نے بتایا کہ وہ کراچی ہے اور ایک شخص کی گرفت میں ہے۔ میں نے سارا کراچی چھان مارا حتیٰ کہ جرائم کی دنیا کے لوگوں کی خدمات حاصل کیں اور انہیں ہزاروں روپے دیئے، لیکن بے سود۔ پھر کسی نے بتایا کہ بچہ کوئٹہ سے آگے چمن کی طرف ہے۔ پھر کسی نے افغانستان بتایا۔ اس کے لئے بھی میں نے کوشش کی، لیکن

لاحاصل، آخر میں باپ ہوں اور میری بیوی پاگل ہو گئی ہے۔ راتوں کو نیند نہیں آتی، کچھ کھانا پینا اچھا نہیں لگتا، رشتہ دار اولاد اور گھر اچھا نہیں لگتا۔ میں کیا کروں؟ میری دنیا اجڑ گئی ہے۔ میری آنکھیں تاریک ہو رہی ہیں اور دل بے چین ہے۔ مجھے لگ رہا ہے کہ رو رو کر آخر میں اور میری بیوی اندھے ہو جائیں گی اور اگر میرا بیٹا مجھے مل گیا تو پھر میں اسے کیسے دیکھ سکوں گا۔ دل کیسے ٹھنڈا کر سکوں گا سمجھ نہیں آتا آخر کیا کروں، میری راہنمائی فرمائیں، سخت پریشان ہوں نجانے میرا لخت جگر کس حال میں ہو گا۔ وہ کیسے اٹھتا ہو گا۔ اس کو کھانا کون دیتا ہو گا۔ میرے دل سے کوئی پوچھ کر دیکھے۔ (انعام الحق، ڈیرہ اسمٰعیل خان)

جواب: بھائی! آپ پریشان نہ ہوں ایک قرآنی عمل بتا تا ہوں، پر خلوص طریقے سے کوشش کریں، انشاء اللہ کرم ہو گا۔ سورۃ والضحیٰ 41 دفعہ روزانہ پڑھیں اول و آخر درود شریف 11 بار پڑھیں، لیکن سورۃ پڑھنی اس طرح ہے کہ جب "وَوَجَدَكَ ضَآلًّا" پر پہنچیں تو بچے کا تصور کریں اور اس آیت کو سات دفعہ دہرائیں اور سات دفعہ ہی تصور کریں۔ یعنی ہر بار سورت میں یہ آیت 7 بار پڑھنی ہے اور پھر اسکے بعد باقی سورت مکمل کرنی ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ یہ عمل روزانہ 41 دفعہ پڑھیں اور 41 دن تک کریں لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ خیال رہے کہ جسم لباس، اور بستر یا مصلیٰ پاک ہو، کھانا حلال ہو۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس ضمن میں ایک واقعہ عرض ہے کہ ایک فیملی کا یہی مسئلہ تھا۔ روز بروز علاج کے باوجود بھی مسئلہ الجھتا جا رہا تھا۔ جوں جوں علاج ہوتا تھا یعنی وہ کوئی وظیفہ پڑھتے تھے اور مسئلہ بگڑتا تھا۔ آخر کار ان سے دو انمول خزانہ پڑھنے کے لئے عرض کیا۔ انہوں نے اور تمام گھر والوں نے مل کر دو انمول خزانے نہایت دھیان اور توجہ سے پڑھے۔ اللہ تعالیٰ نے خزانہ غیب سے سبب نکالے اور معاملہ الحمد اللہ حل ہو گیا اور آپ پر بھی کرم ہو گا۔ قارئین کرام! یہ عمل نہ صرف بچے کی

گمشدگی کیلئے ہے بلکہ ہر چیز کے گم ہونے کیلئے ہے۔ میرے پاس ایک صاحب آئے، ان کی کار چوری ہو گئی تھی، میں نے انہیں یہ عمل بتایا۔ انہوں نے توجہ اور دھیان سے عمل کیا۔ الحمدللہ! ان کی گاڑی حاصل ہو چکی ہے۔ اور وہ خوش ہیں۔

## گھر میں غربت چھلکنے لگی

سوال: پہلے ہمارے حالات بہتر تھے لیکن حالات نے اچانک پلٹا کھایا تو ابو کی نوکری ختم ہو گئی، گھر میں غربت چھلکنے لگی، گو بہت امیر پہلے بھی نہ تھے مگر ہم متوسط طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس وقت گھر کا بوجھ میری بڑی بہن جس کی عمر 36 سال ہے، نے اٹھایا ہوا ہے، وہ سکول ٹیچر ہے۔ اس نے اس وجہ سے شادی بھی نہیں کی۔ ہم 3 بہنیں دو بھائی ہیں، بڑے بھائی کا بھی معقول روزگار نہیں ہے۔ میری عمر 26 سال ہے لیکن کہیں نوکری نہیں ملتی، کسی کا رشتہ نہیں ہوا۔ گھر میں ہر وقت فساد رہتا ہے اور کوئی بھی والدین کی عزت نہیں کرتا اس کے علاوہ میں نماز پڑھنا چاہتی ہوں۔ خدا کی محبت حاصل کرنا چاہتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ میری دعائیں قبول ہوں لیکن نماز میں دل نہیں لگتا۔ دعا قبول نہیں ہوتی تو خدا پر ایمان اٹھنے لگتا ہے۔ ہمیں دو انمول خزانے پڑھنے کا طریقہ بتائیں اور روزگار کیلئے رشتوں کیلئے کوئی وظیفہ عنایت فرمائیں اور مجھے کوئی ایسا آسان سا عمل بتائیں کہ خدا میرے گناہ معاف کرے اور میری دعائیں قبول ہوں اور وظیفے کیلئے خصوصی اجازت دیں۔ (ف۔ن، ٹیکسلا)

جواب: بہن! آپ کے تمام الجھے ہوئے مسائل دراصل آپ کے اکیلے نہیں ان مسائل کے پس پردہ دراصل ہمارے اپنے وہ افعال ہوتے ہیں۔ آدمی بعض ایسے اعمال کر گزرتا ہے جو اسے معلوم نہیں ہوتے لیکن وہ خود یا پھر اس کی نسلیں اس کا خمیازہ بھگتتی ہیں۔ بہن! استغفار کی کثرت کے ساتھ آپ دو انمول خزانے خاص ترکیب سے توجہ خلوص اور اعتماد کے ساتھ مستقل کم از کم 90 دن پڑھیں۔ میں پر امید ہوں اور اللہ تعالیٰ سے درس والے دن خصوصی دعا بھی کروں گا۔ اللہ تعالیٰ آپ کی مشکلات

میں آسانیاں پیدا کردے۔

## آئے دن بیماریوں میں گرفتار

سوال: بچپن سے ذہنی مسائل میں گرفتار ہوں جس کی بڑی وجہ گھر میں آئے دن کے جھگڑے ہیں، یہ تنازعات اور جھگڑے کسی طرح ختم ہونے کا نام نہیں لیتے، ان حالات کی وجہ سے میرا ذہن مفلوج ہوکر رہ گیا ہے اور کوئی بات ذہن میں داخل نہیں ہوتی، آئے دن بیماریوں میں گرفتار رہتا ہوں، کوئی ایسا عمل یا طریقہ بتادیں کہ اپنی کمزوریوں کو دور کرنے میں کامیاب ہوجاؤں۔ (طاہر عزیز، کراچی)

جواب: دنیا میں طرح طرح کے حالات ومعاملات انسان کے ماحول میں وارد ہوتے ہیں، انسان سب کو بدل نہیں سکتا، اس کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ خود کو بچائے اور ان کے اثرات سے دور رکھے، روزانہ رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار "یَا حَفِیْظُ یَا حَفِیْظُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ" پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ پورے چہرے پر پھیرلیں اس طرح تین یا پانچ بار پڑھ کر ہاتھ پھیرے جائیں، نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہوکر دس پندرہ منٹ چہل قدمی کریں اور "یَارَحِیْمُ" کا ورد کیا کریں، ان شاء اللہ ذہنی وجسمانی تحریکات کو فائدہ پہنچے گا۔

## گھر کے حالات بہت خراب ہیں

سوال: میٹرک کی طالبہ ہوں اور اعتماد کی سخت کمی ہے، کسی سے واضح طور پر اور کھل کر بات نہیں کرسکتی، اپنی غلطی سے ڈرتی ہوں کہ کہیں کوئی خطا ہوگئی تو کیا ہوگا، گھر کے حالات بہت خراب ہیں، والد شراب نوشی کی لعنت میں گرفتار ہیں اور گھر آکر والدہ کو زدوکوب کرتے ہیں، شک کرنا ان کی عادت ہے، گھر کے حالات خصوصاً والد کے برتاؤ سے بھائی گھر سے متنفر ہوچکا ہے، گزشتہ سال ایف ایس سی کے امتحان میں ناکام ہوگیا تھا، میں بھی پڑھائی میں کمزور ہوں، پڑھنے بیٹھتی ہوں تو دماغ ساتھ نہیں دیتا، خاندان میں بہت سے لوگ تعلیم یافتہ ہیں لیکن ہمارا گھر پیچھے ہے، حالات نے ذہن کو سخت الجھا کر رکھ دیا ہے۔ (س، اوکاڑہ)

جواب: پورے ماحول کو بدلنا آپ کے لیے مشکل ہے البتہ خود کو کنٹرول کرنا اور ذہنی انتشار سے بچانا کسی نہ کسی حد میں آپ کے لیے ممکن ہے۔ ذہنی تحریکات پر کنٹرول اور یکسوئی کے لیے روزانہ رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں۔ آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں، تصور کریں کہ شیشے کا ایک گول کمرہ ہے جس کے اندر آپ موجود ہیں، اس کمرے کی دیواروں سے رنگ برنگی روشنیاں نکل کر آپ کے اندر جذب ہو رہی ہیں، دس منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں، نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار "یَا رَبِّ الرَّحِیْمُ" پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

## ہر طرح کے علاج سے مایوس

سوال: ایک سوال اور ایک مسئلہ تحریر کر رہا ہوں، آیت کریمہ یا آیت مبارکہ سے کون سی آیت مراد ہے، ایک تسبیح سے کتنے دانوں والی تسبیح مراد ہے، میرا مسئلہ یہ ہے کہ گزشتہ چھ ماہ سے بائیں گھٹنے میں درد ہے، چلتا ہوں تو درد کی شدت سے لنگڑا کر چلنا پڑتا ہے، بیٹھا رہوں تو درد کی شدت نہیں ہوتی، ہر طرح کے علاج کرا چکا ہوں، مجھے شبہ ہے کہ کسی کی نظر لگ گئی ہے، میں صبح سویرے سیر کو جاتا تھا، میری صحت عمر کی مناسبت سے بہت اچھی ہے، راستے میں ایک جگہ کچھ لوگ مجھے غور سے دیکھتے تھے جو یقیناً یہ سوچتے تھے کہ اس عمر میں میری صحت اور چال بہت اچھی ہے۔ یہ تو میرا خیال ہے لیکن نظر لگنا بھی برحق ہے، آپ نظر کے لیے کوئی تدبیر بتائیں۔ (سلطان محمود، ایبٹ آباد)

جواب: قرآن پاک کی آیت کے تذکرے میں تعظیماً آخر میں مبارکہ لکھ دیا جاتا ہے اور بعض لوگ کریمہ بھی لکھ دیتے ہیں، اس سے کوئی مخصوص آیت مراد نہیں ہے لیکن جب آیت کریمہ لکھا جاتا ہے تو اس سے مراد "لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ" ہوتی ہے۔ یعنی وہ دعا جو حضرت یونسؑ نے کی تھی۔ ایک تسبیح سے مراد سو کی تعداد ہے، بڑھتی ہوئی عمر میں ہڈیوں اور جوڑوں کی بعض شکایات ہو جاتی ہیں، آپ اسے نظر کا شاخسانہ قرار نہ دیں، ضرورت سے زائد وزن اور حرکت

سے بھی جوڑ آپس میں ٹکراتے ہیں، آپ کسی مستند معالج کے مشورے پر عمل کریں، مقام درد پر روزانہ وضو کر کے انگشت شہادت سے اسم ذات اللہ ایک بار لکھ کر دم کر دیا کریں نیز سورۂ فلق صبح وشام ایک بار پانی پر دم کر کے چالیس دن تک پی لیں۔

## جسم میں آگ سی محسوس ہوتی ہے

**سوال:** آج سے چار سال قبل میرا آپریشن ہوا جس کی وجہ مخصوص مسائل تھے جو خواتین سے متعلق ہوتے ہیں، آپریشن کے بعد میرے ہارمونز کے نظام میں خلل واقع ہو گیا، جسم میں آگ سی محسوس ہوتی ہے، گھبراہٹ، خوف، بے چینی اور وہم گھیرے رکھتے ہیں، سکون درہم برہم ہو گیا ہے، جسم بے جان محسوس ہوتا ہے، اعصابی کمزوری بڑھ گئی ہے، یہ کیفیات پندرہ پندرہ دنوں سے کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہیں۔ دوسرا مسئلہ بیٹے کا ہے جس کی عمر تیرہ سال ہے، اچانک اس کی سر درد کی وجہ سے بینائی کمزور ہو گئی ہے اور نظر کی کمزوری کا منفی 2.5 نمبر ہو گیا ہے، بینائی کے بہتر ہونے کے لیے مشورہ دیں۔ **(مسز قمر، اسلام آباد)**

**جواب:** "یَا اللهُ . یَا رَحِیْمُ . یَا مُرِیْدُ . یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ . بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ" ان اسمائے الٰہی کو روزانہ صبح وشام چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور پانی پی لیا کریں، کم از کم تین ماہ تک مستقلاً اس معمول پر عمل پیرا رہیں، رات کو سونے کے لیے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ پانی کے ایک حوض میں ڈوبی ہوئی ہیں، یہ تصور پانچ منٹ کیا جائے، بیٹے کی بینائی کے لیے کئی باتوں پر عمل کریں، غذا متوازن استعمال کرائیں جس میں ہرے پتوں کی سبزیاں، گاجر اور وٹامن اے وغیرہ شامل ہو اس کے ساتھ ساتھ بیٹے سے کہیں کہ وہ سورج نکلنے سے پہلے نمودار ہونے والی روشنی کو پانچ منٹ تک دیکھے اور ساتھ میں چند بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کرے، رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے چند منٹ یہ تصور کرے کہ وہ شیشے کے ایک کمرے میں موجود ہے۔

## نقصان اٹھا چکا ہوں

سوال: میری عمر کے لڑکے تیز وطرار ہیں لیکن میرا ذہن کام نہیں کرتا، میں کسی کو جواب دے سکتا ہوں اور نہ کسی سے اپنی بات منوا سکتا ہوں، بات کرنا ہو تو الفاظ گڈمڈ ہو جاتے ہیں، آواز بہت ہلکی نکلتی ہے، ذہانت کی کمی محسوس کرتا ہوں، کسی کے سامنے نہیں جاتا، گھبراہٹ میں دوسروں کی بات فوراً مان لیتا ہوں اور نقصان بھی اٹھا چکا ہوں۔ (خرم، لاہور)

جواب: روزانہ رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر ایک نقطے پر نگاہیں جمائیں اور اندازاً دس سے پندرہ منٹ تک "یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ" کا ورد کرتے رہیں، اس عمل کو کم از کم تین ماہ تک کیا جائے، ان شاء اللہ ذہن و اعصاب میں ٹھہراؤ اور قوت پیدا ہوگی اور مذکورہ مشکلات پر قابو پالیں گے۔

## صلاحیتیں مفلوج ہو کر رہ گئی

سوال: میں بی ایس سی کی طالبہ ہوں لیکن کوشش کے باوجود اپنی تعلیم پر توجہ دینے سے قاصر ہوں، پڑھنے کو دل نہیں چاہتا اور پڑھنے کی کوشش کروں تو نیند آنے لگتی ہے، ہر قسم کے مطالعے سے یہی حال ہو جاتا ہے، سر، کندھوں اور کمر میں درد ہوتا ہے، آنکھوں سے اکثر پانی رواں ہوتا ہے، اور نزلہ لاحق ہو جاتا ہے، اکثر چکر سے آتے محسوس ہوتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ بستر پر پڑی رہوں، ذراسی ناکامی یا پریشانی حد درجہ مایوس کر دیتی ہے، مختصر یہ کہ میری صلاحیتیں مفلوج ہو کر رہ گئی ہیں۔ (سونیا منیر، لاہور)

جواب: آپ اعصابی کمزوری میں مبتلا ہیں، مسلسل زکام رہنے سے بھی ذہنی کارکردگی سست پڑ جاتی ہے، ان کمزوریوں اور تکالیف کا مناسب علاج کرائیں، علی الصبح خالی پیٹ سانس کا عمل کیا کریں، آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہو جائے تو ایک بار "یَا رَحِیْمُ" پڑھ کر اسی طرح باہر نکال دیں، یہ عمل کم از کم دس منٹ کیا جائے بعد ازاں پانی میں "الٓمّٓرٰ ۚ تِلْكَ اٰيٰتُ الْكِتٰبِ

الْمُبِیْنِ (سورۃ یوسف آیت نمبر 2) اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَااللّٰہُ یَاحَفِیْظُ" اکتالیس بار دم کر کے پی لیا کریں۔

## سات برس بعد بھی اولاد کی امید نہیں ہوئی

سوال: شادی کو سات برس ہو گئے ہیں لیکن اولاد کی امید پیدا نہیں ہوئی ہے، میری اور بیوی کی طبی رپورٹیں ٹھیک ہیں پھر بھی مایوسی کا سامنا ہے، کوئی دعا و اسم ایسا بتا دیں کہ جس کے وسیلے سے بارگاہ الٰہی میں عرض کروں، محفل مراقبہ میں بھی دعا کرا دیں۔

(عبدالحمید، سیالکوٹ)

جواب: نماز عشاء کے بعد "بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۔ اِقْرَاْ بِاسْمِ رَبِّکَ الَّذِیْ خَلَقَ o خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ o (سورۃ علق آیت نمبر 1، 2) الٓمّٓرٰ قف تِلْکَ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ o (سورۃ یوسف آیت نمبر 2)" سو مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے نوے روز تک پوری استقامت کے ساتھ خود بھی پئیں اور اپنی بیوی کو بھی پلائیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنے اسماء کے وسیلے سے آپ پر فضل و کرم فرمائیں۔ آمین!

## لوگ معصوم اور ڈرپوک کہتے ہیں

سوال: بی ایس سی کی طالبہ ہوں، مجھے اپنی کم مائیگی کا احساس رہتا ہے۔ کالج میں کسی سے بات کرتی ہوں تو الفاظ بخوبی منہ سے نہیں نکلتے۔ کالج کی لڑکیوں کو دیکھ کر یوں لگتا ہے مجھ میں کوئی خوبی نہیں اور ساری لڑکیاں مجھ سے بہتر اور اچھی ہیں۔ اپنے اوپر اعتماد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ لوگ مجھے معصوم اور ڈرپوک کہتے ہیں۔ میرا دل پڑھائی سے ہٹتا جا رہا ہے کبھی یوں لگتا ہے کہ اللہ و رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور والدین کی محبت میرے اندر سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ ان تمام باتوں نے میری زندگی کو تلخ بنا دیا ہے۔

(ارم خان، لاہور)

جواب: آپ کے اندر کم مائیگی کا احساس درست نہیں ہے یعنی اس کی حقیقت خیال کے

علاوہ کچھ نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ایک سو ایک بار "یَا اَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ" پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ کم از کم چار ماہ تک یہ عمل کریں۔

### بے اعتدالی اور درد موجود ہے

سوال: معالجین کا کہنا تھا کہ شادی کے بعد بے اعتدالی دور ہو جائے گی لیکن شادی کے تین سال بعد بھی بے اعتدالی اور درد موجود ہے جس سے ہر ماہ گزرتی ہوں، اولاد سے بھی ہنوز محروم ہوں، زندگی ویران ہو گئی ہے۔ (ثریا، راولپنڈی)

جواب: "هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَاءُ الْحُسْنٰى" (سورۃ حشر آیت نمبر 24) کے اسمائے مبارکہ کو روزانہ صبح و رات کو سو سو بار پانی پر دم کر کے پیا کریں، کسی اچھے اور خصوصی معالج کا علاج بھی جاری رکھیں، انشاء اللہ نتائج جلد ظاہر ہونگے اور اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم شامل حال ہوگا۔

### استقامت

سوال: ہمارے گھر والے جس کام کو کرتے ہیں، اس میں نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے، نتیجے میں قرض بڑھ رہا ہے اور اس کی ادائیگی کی صورت نہیں بنتی، ہر کام کو پوری ایمانداری اور نیک نیتی سے کرتے ہیں لیکن ہمارے معاشرے میں رائج اقدار کی وجہ سے ناکامی و مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ معاشرے میں سفارش، رشوت اور اقربا پروری کا رواج راہ میں رکاوٹ بنتا ہے، ہم نے دو لاکھ بار آیت کریمہ کا بھی ورد کیا ہے اور اب دوبارہ اسی کا ورد کرنے کا ارادہ کر رہے ہیں۔ مشکلات کے ازالے اور قرض سے نجات کے لیے ہمیں کوئی دعا بطور ورد تلقین کریں۔ (جمشید، ہری پور)

جواب: پوری محنت اور کوشش کے ساتھ کام جاری رکھیں اور استقامت سے کام لیں، اللہ تعالیٰ استقامت کو پسند کرتے ہیں اور ضرور کسی نہ کسی طرح اس کا صلہ عطا فرماتے ہیں، آپ کے گھر والے روزانہ رات کو گیارہ بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں اور فضل و کرم طلب کیا کریں، ان شاء اللہ کسی نہ کسی شکل میں آپ کا

مسئلہ حل ہو جائے گا۔

## قرض ذہنی دباؤ کا باعث

**سوال:** میرے والد پریشانیوں میں گھرے ہوئے ہیں۔ والد اور چچا کا مشترکہ کاروبار ہے جس میں روز بروز نقصان کا سامنا ہے اسی لیے والد اور چچا میں بالکل نہیں بنتی۔ کبھی اتنی لڑائی ہو جاتی ہے کہ بات مرنے مارنے تک پہنچ جاتی ہے اور کبھی حال یہ ہو جاتا ہے کہ دونوں میں خوب نبھنے لگتی ہے۔ والد صاحب پر قرض زیادہ ہو گیا ہے اور یہ بات ان کے لیے بہت ذہنی دباؤ کا باعث بن گئی ہے۔ والد صاحب کے لیے کوئی اسم یا دعا ورد کے لیے بتادیں کہ اللہ تعالیٰ ان کو مسائل سے نکال دے۔ **(زمان منیر، سمندری)**

**جواب:** والد صاحب سے کہیں کہ وہ روزانہ آیت الکرسی گیارہ بار نماز عشاء کے بعد کسی بھی وقت پڑھ لیا کریں کاروباری معاملات میں دیانت اور اخلاق کو ہمیشہ مدنظر رکھیں۔

## اعصابی کمزوری اور مرگی

**سوال:** میرے بھائی کی عمر تیس سال ہے۔ گزشتہ چار سال سے انہیں دورے پڑتے ہیں تشخیص سے یہ پتہ چلا ہے کہ انہیں ذہنی دباؤ ہے، کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہیں مرگی ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ ان کی شادی کر دی جائے تو ٹھیک ہو جائیں گے لیکن ان کا رشتہ نہیں طے ہوتا۔ بھائی کو دورہ ہمیشہ دن کے وقت پڑتا ہے۔ ایک دورے کے چند گھنٹوں بعد دوبارہ دورے کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ چہرے کے نقوش بدل جاتے ہیں، آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں۔ ہاتھ پیر مڑ جاتے ہیں، چہرے کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ جسم کو جھٹکے لگتے ہیں اور پھر دائیں طرف گر جاتے ہیں۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتا ہے۔ سر میں درد کی شکایت کرتے ہیں، پھر سو جاتے ہیں۔ سونے کے بعد اٹھتے ہیں تو قے ہو جاتی ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد پوچھتے ہیں کہ مجھے کیا ہوا تھا۔ دورہ اچانک پڑتا ہے اور وہ جہاں کہیں ہوں زمین پر گر جاتے ہیں۔

(عبدالوحید، لاہور)

**جواب:** یہ بات ظاہر ہے کہ بھائی اعصابی مریض ہیں اور زیادہ امکان مرگی کا ہے۔آپ کا خط ظاہر کرتا ہے کہ صحیح تشخیص یا علاج کی طرف زیادہ توجہ نہیں دی گئی ہے۔آپ کسی ماہر اعصاب ودماغ سے مشورہ کریں اور پھر علاج پر سنجیدگی سے توجہ دیں۔اس موقع پر ان کی شادی کا خیال ذہن سے نکال دیں۔علاج اور احتیاط کے ساتھ یہ عمل کریں کہ روزانہ رات کو کسی وقت کوئی فرد باوضو ہو کر ایک بار "یاودود" پڑھ کر ان کے سر پر دم کرکے ہاتھ سر سے لیکر پورے چہرے پر پھیر دیا کریں اس عمل کو عرصہ تک جاری رکھیں۔

## قوت برداشت

**سوال:** میری عمر اٹھارہ سال ہے میں گھر کے تمام امور کو خوشدلی اور دلجمعی سے نمٹا تا ہوں اور محنت سے قطعی نہیں گھبراتا، میرا ایک ماہ سے حال یہ ہے کہ ذرا سا چلتا ہوں تو ٹانگیں کانپنے لگتی ہیں اور سانس کھینچ کر لینا پڑتا ہے، ذرا سا کام ایک بوجھ محسوس ہوتا ہے، دل چاہتا ہے کہ لیٹا رہوں، ذرا سی بات پر غصے میں آکر زور زور سے باتیں کرنے لگتا ہوں، برداشت ختم ہوتی جارہی ہے اور طبیعت میں غصہ آتا جارہا ہے۔

**(رائے کاشف رضا، قصور)**

**جواب:** جسم میں بعض کیمیاوی تبدیلیوں کی وجہ سے احساسات بدل جاتے ہیں جسے عرف عام میں کمزوری بھی کہتے ہیں۔ بعض کام کرنے پر آپ کمزوری بھی محسوس کرتے ہوں گے۔آپ کسی اچھے معالج سے مشورہ کرلیں روزانہ صبح پانی پر اکیس بار "الٓرٰ ۝ تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِيْنِ الرَّحِيْمُ الرَّحِيْمُ الرَّحِيْمُ يَا اللهُ يَا حَفِيْظُ " پڑھ کر دم کرکے پیا کریں شام یا رات کو ایک بار سورۂ فلق پانی پر دم کر کے پیا کریں، انشاءاللہ جلد طبیعت میں بہتری محسوس کریں گے۔

## احساسات کے اثرات

**سوال:** میرا ذہن واہموں اور وسوسوں سے بھر گیا ہے۔، دنیا کی سرگرمیاں عجیب و غریب محسوس ہوتی تھیں ، بڑی مشکلوں سے اس کیفیت میں کمی ہوئی لیکن ان

احساسات نے ذہن پر کافی اثرات چھوڑے ہیں۔ ایک نامعلوم بے چینی اندرونی طور پر محسوس کرتی ہوں، آپ مجھے نقطہ بینی کی اجازت اور طریقے سے آگاہ کردیں۔ دوسرا مسئلہ میری بہن کا ہے، اس کی آنتوں اور گردوں پر ورم ہے، بہت علاج کرائے لیکن بیماری ختم نہیں ہوئی۔ (فرح عدیل، لاہور)

جواب: آپ فی الوقت نقطہ بینی نہ کریں، علی الصبح ننگے پیر زمین پر کھڑی ہوجائیں اور ''سورۂ فلق'' ایک بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ سر سے لیکر پاؤں تک پھیر لیں، اس طرح پانچ بار کیا جائے، رات سونے سے پہلے ''اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ'' گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین بار کریں۔ بہن کے مسئلے میں عرض ہے کہ باوضو ہوکر گردوں اور آنتوں کے مقام پر اسم ذات اللہ ایک بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کرکے لکھ دیا کریں۔ (والدہ یہ عمل کرے)

## مایوسی کا شکار

سوال: میں آٹھ سال سے پریشانیوں اور مشکلات میں گرفتار ہوں۔ حالات خراب سے خراب تر ہوتے جارہے ہیں اسی دوران میری ملازمت بھی چلی گئی۔ کسی کام میں کامیابی نہیں ہوئی۔ مایوسی کا شکار ہوگیا ہوں۔ کئی عمل اور وظیفے کیے لیکن بے اثر ثابت ہوئے۔ میرے حالات کی مناسبت سے کوئی موثر اسم تلقین فرمائیں۔ (محمد ادریس، کوٹ ادو)

جواب: مایوسی سے بچیں کہ مایوسی انسان کو عمل اور کامیابی سے دور لے جاتی ہے۔ وظائف و اوراد کا پڑھنا اس لیے ہوتا ہے کہ انسان کو اللہ تعالیٰ کی کسی صفت سے فیض حاصل ہو اور اس کی قوت یقین اور عمل میں اضافہ ہو۔ چنانچہ انسان کو وظائف کے ساتھ ساتھ عمل سے کام لینا چاہیے اور کوشش ترک نہیں کرنی چاہیے۔ اس معاملے میں کسی مخصوص کام یا نوکری کو ذہن میں رکھنے کے بجائے حالات کے تحت جو کام ملے اسے شروع کرکے عمل کی ابتداء کریں۔ آپ کے لیے اللہ تعالیٰ کے اسم ''یَا وَھَّابُ''

کا ورد بابرکت ثابت ہوگا۔ روزانہ نماز عشاء یا نصف شب کے بعد تین سو بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔

## لوگ دماغ غائب اور نکما کہتے ہیں

سوال: میرے اندر فطری ذہانت اور چالاکی نہ ہونے کے برابر ہے۔ اگرچہ تعلیمی میدان میں میرا ریکارڈ اچھا ہے لیکن روزمرہ کے معاملات میں میرے کردار کو دیکھتے ہوئے لوگ مجھے غائب دماغ اور نکما کہتے ہیں۔ میرے بیشتر فیصلے اور باتیں غلط ثابت ہوتی ہیں۔ میرے اندر وقت پر فیصلہ کرنے کی صلاحیت بالکل نہیں ہے۔ میں علم کے ساتھ ساتھ عمل کے میدان میں بھی ترقی کرنا چاہتا ہوں۔ **(محمد عمران، فیصل آباد)**

جواب: آپ کثرت سے ''یاحی یاقیوم'' کا ورد کیا کریں۔ ان شاء اللہ اس ورد سے آپ کو اپنے مقصد کے حصول میں بڑی مدد حاصل ہوگی۔

## ناکامیوں اور پریشانیوں نے بچوں کو جکڑا ہوا ہے

سوال: حالات سے دلبرداشتہ ہو کر خط لکھ رہی ہوں۔ ناکامیوں، پریشانیوں اور بیماریوں نے میرے بچوں کو جکڑا ہوا ہے۔ معمولی کام ان کے لیے بڑا مسئلہ ثابت ہوتے ہیں اور بالآخر انہیں ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ میٹرک میں کئی سال لگانے کے بعد پاس ہوئے ہیں اور وہ بھی معمولی نمبروں سے۔ ہم غریب لوگ ہیں کثیر رقم خرچ کر کے ٹیوشن وغیرہ نہیں پڑھا سکتے۔ کوئی ایسا اسم بتائیں کہ جس کے پڑھنے سے کامیابی اور نیک بختی میرے بچوں کے قدم چومے۔ **(گ، کوئٹہ)**

جواب: آپ کے گھر والوں کو چاہئے کے نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گیارہ بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں۔ اس وظیفے کو چار ماہ تک پڑھا جائے۔

## کہانی پڑھنے کے بعد عجیب حالت

سوال: دو سال پہلے میں نے ایک کہانی پڑھی جس میں لڑکے نے خودکشی کر لی تھی۔

کہانی پڑھنے کے بعد میری حالت عجیب سی ہو گئی۔ ہر وقت خوف سا محسوس ہونے لگا۔ اب حال یہ ہے کہ اگر میں کسی بیماری کی خبر سنوں تو سخت خوفزدہ ہو جاتی ہوں۔ کسی کے انتقال کی اطلاع ملنے کے بعد بھی یہی حال ہو جاتا ہے۔ کبھی خود کو بیمار محسوس کرتی ہوں اور محسوس کرتی ہوں کہ دماغ منجمد ہو گیا ہے۔ خوف میرے دل و دماغ میں بیٹھ گیا ہے۔ (سائرہ بانو، پشاور)

**جواب:** اسم ذات "اللہ" خوشخط لکھوا کر اپنی خوابگاہ میں آویزاں کر لیں۔ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ سے اس اسم کو دیکھا کریں۔ دیگر اوقات میں جب بھی فارغ ہوں چند منٹ پوری توجہ کے ساتھ اسم ذات کو دیکھ لیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن کیا جائے۔ اسم ذات کے نقش کو دیکھنے سے انشاءاللہ ذہن سے خوف کا غلبہ ختم ہو جائے گا۔

## پورا گھر قرض کی لپیٹ میں ہے

**سوال:** میں بچپن سے بری صحبت میں رہا ہوں اور اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ میں نے غلط کیا یا میں غلط کر رہا ہوں۔ حالات نے مجھے نشے کی عادت میں مبتلا کر دیا ہے۔ میں اپنے رشتے داروں یا کسی محفل میں موجود لوگوں کا سامنا نہیں کرتا اور ان سے بات کرنے کی کوشش ناکام ہو جاتی ہے۔ میں اپنے اندر مخفی صلاحیتوں کو بروئے کار لانا چاہتا ہوں۔ میری خواہش ہے کہ میرے اندر اتنی کشش پیدا ہو جائے کہ فریق مخالف میرے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات نہ کر سکے۔ میں ایک عرصہ تک فارغ رہا اب ڈرائیونگ سیکھنے کا ارادہ کر رہا ہوں مجھ سمیت پورا گھر قرض کی لپیٹ میں ہے اور اب میں باہر جانا چاہتا ہوں۔ (عبدالسلام، عیسیٰ خیل)

**جواب:** آپ کسی کو متاثر کرنے کی خواہش دل میں نہ لائیں بلکہ اپنے احوال کو درست کریں اور کوئی ایک راستہ منتخب کر کے اس پر عمل کریں۔ یہ خوش آئند بات ہے کہ آپ کو اچھے برے کا احساس ہو گیا ہے۔ نشے کی عادت سے نجات حاصل کریں۔

قوت ارادی سے کام لیں اور روز صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر پانی پر ایک بار ''یاودود'' دم کر کے پانی لیا کریں۔ انشاءاللہ آپ کو خود پر کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔ نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گیارہ مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں، کم از کم چار ماہ تک یہ آیت پڑھیں۔

## گھر میں موجود بیماریاں

سوال: ہمارے معاشی حالات خراب تر ہو گئے ہیں۔ والد پہلے ٹیکسی چلاتے تھے جو بعض وجوہات کی بناء پر فروخت کر دی۔ اب دوسرا کام شروع کیا ہے لیکن لوگ رجوع نہیں کرتے۔ میرے بھائیوں کے حالات بھی کچھ اسی طرح کے ہیں گھر میں بیماریاں بھی موجود رہی ہیں جو مزید پریشانیوں کا باعث ہیں۔ **(عبدالجبار، صادق آباد)**

جواب: نماز عشاء کے بعد تین سو بار ''یاوھاب'' اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں ''یاباسط'' پڑھ کر دعا کی جائے۔ کم از کم چار ماہ تک۔ انشاءاللہ حالات میں تبدیلی واقع ہو گی۔ بیماریوں کے لیے صبح شام گھر کا ہر فرد ایک بار سورۂ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کرے۔ اس عمل کو کم از کم تین ماہ کیا جائے۔

## خاوند روز بروز دور ہوتا جا رہا ہے

سوال: میں شادی شدہ اور دو بچوں کی ماں ہوں۔ میرے خاوند روز بروز مجھ سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ ان کی توجہ میری طرف سے ہٹتی جا رہی ہے۔ وہ ہر کسی کے سامنے اور ہر وقت مجھے طعنے دیتے رہتے ہیں اور سخت لہجے میں بات کرتے ہیں۔ وہ صرف اپنی والدہ اور بہنوں کی بات سنتے ہیں۔ میں یہ نہیں کہتی کہ وہ والدہ اور بہنوں کو نہ مانیں لیکن سچ بات کو سمجھیں اور یقین کریں گھر کے حالات بھی دن بدن خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ **(مسز امجد، جھنگ)**

جواب: روزانہ رات کو ایک تسبیح ''یاکریم'' کی پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

## شعور، فہم اور قوت ارادی کی کمی

سوال: میرے بڑے بھائی میں شعور، فہم اور قوت ارادی کی بے حد کمی ہے۔ وہ کسی سے بھی درست اور اچھے طریقے سے بات نہیں کر سکتے۔ حتیٰ کہ والد اور بھائیوں سے بات کرتے ہوئے بھی ان کا یہ حال ہو جاتا ہے۔ بہت جلد غصے میں آ جاتے ہیں اور اس وقت بات کرتے ہوئے ان سے الفاظ ٹھیک طرح ادا نہیں ہوتے۔

**(شازیہ شوکت، چونیاں)**

جواب: روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے ایک بار "یا ودود" پانی یا کسی مشروب پر دم کر کے بھائی کو پلا دیا کریں۔ انشاء اللہ بتدریج وہ اپنے نفسیاتی مسائل پر قابو پا لیں گے۔

## ہر شخص مجھ سے دور اور نظر انداز کرتا ہے

سوال: میری عمر اٹھارہ برس ہے اور میں فرسٹ ائیر کا طالب علم ہوں۔ مجھے اکثر محرومی کا ایک ایسا احساس ہوتا ہے جسے میں کوئی نام نہیں دے سکتا۔ یوں لگتا ہے کہ میری کوئی حیثیت نہیں ہے۔ ہر شخص مجھ سے دور دور رہتا ہے اور مجھے نظر انداز کرتا ہے۔ والدین بھی مجھے غیر ذمہ دار سمجھتے ہیں اور میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ لوگوں میں ممتاز مقام حاصل کرنے اور والدین کے اعتماد کو حاصل کرنے کے لیے کوئی طریقہ کار اور وظیفہ تجویز کریں۔ **(جاوید ممتاز، ڈیرہ غازی خان)**

جواب: روزانہ نماز فجر کے بعد "یا وارث" تین سو بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ ان شاء اللہ جلد خیالات میں توازن پیدا ہو جائے گا۔

## عرصہ سے خوف، پریشانی اور ڈپریشن میں مبتلا

سوال: میری بیوی عرصہ سے خوف، پریشانی، ڈپریشن کی بیماری میں مبتلا ہے۔ پاکستان کا کوئی ڈاکٹر نہیں چھوڑا، سب مسکن دوائیاں دے دیتے ہیں۔ جب اثر ختم ہو جاتا ہے تو بیماری بدستور جاری ہوتی ہے۔ کچھ سیانے لوگ کہتے ہیں کہ اثرات ہیں۔ اس کا کوئی روحانی حل بتائیں۔ تقریباً ہر قسم کے ٹیسٹ سارے کروا چکا ہوں،

پیسہ پانی کی طرح بہا چکا ہوں۔ (غلام بشیر نقوی، ٹیکسلا)

جواب: مریضہ کو دیکھ کر ہی کچھ فیصلہ کیا جا سکتا ہے کہ اسے کیا عارضہ ہے۔ کوشش کے باوجود میں اس نتیجے پر نہیں پہنچ سکا کہ مریضہ واقعی کسی سائے کے اثر میں ہے یا یہ بہت زیادہ حساسیت کا نتیجہ ہے۔ زیادہ تر تو یہ کیس لاشعور کے بے ترتیب ہونے کا ہے۔ بہرحال لاہور آئیں تو دفتر ماہنامہ عبقری سے میرا پتہ لے کر مجھ سے میرے اوقات کے دوران مل لیں۔

## گھر میں اختلافات کی وجہ سے لڑائی جھگڑے

سوال: گھریلو حالات اور میرے اپنے معاملات الجھ کر رہ گئے ہیں، گھر میں اختلافات کی وجہ سے لڑائی جھگڑے ہوتے رہتے ہیں۔ دشمن نقصان پہنچانے کے درپے ہیں اور سب لوگوں نے منہ موڑ لیا ہے۔ جہاں میری شادی کی بات چل رہی ہے، ان لوگوں نے پہلے خود ہی اصرار کیا اور اب حیلے بہانے بنا رہے ہیں۔ لڑکا راضی ہے لیکن وہ ابھی تک بیروزگار ہے۔ اپنے حالات پر کڑھتی اور روتی رہتی ہوں، روزانہ رات کو سونے سے پہلے دعا کرتی تھی کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یا حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ کی زیارت ہو جائے تاکہ اپنے حالات ان سے عرض کر سکوں۔ بفضل الٰہی ایک رات حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ کی زیارت ایک جھلک کی صورت میں ہوئی اور انہوں نے مجھے ایک وظیفہ بتایا جو "یا باقی" ہے، اب یہ خیال آتا ہے کہ کیا میرا خواب حقیقت تھا یا صرف خیال...... کیا میں یہ وظیفہ پڑھ لوں۔ (حنا شیخ، راولپنڈی)

جواب: ذہن کو شک سے دور کر کے 40 دن "یا باقی" ایک تسبیح روزانہ نماز عشاء کے بعد پڑھ لیں اس کے علاوہ رات کو گھر کا کوئی فرد سورۂ کوثر 7 بار پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں پر دم کر دیا کرے۔ 90 دنوں تک...... گھریلو اختلافات کو محض دشمنوں کی کاروائی نہ سمجھا جائے بلکہ گھر کے لوگ ایک جگہ بیٹھ کر سنجیدگی سے ایک نقطے اور ایک لائحہ عمل پر متفق ہونے کی کوشش کریں۔

## بھائی بھابی ہنسی خوشی زندگی گزاریں

**سوال:** ہم لوگ چاہتے ہیں کہ ہمارا بھائی اور اس کی بیوی ہنسی خوشی زندگی گزاریں اور اتفاق سے رہیں اور ، ں کے ساتھ محبت سے رہیں۔ اگر کسی عمل یا بدنظر سے دونو ں کی اب نہیں بنتی تو تحریر کردیجئے کہ دونوں کس طرح اتفاق سے رہیں؟ کئی ایام سے میری منگنی والی اور میرے شوہر کی سونے کی انگوٹھی گم ہوگئی ہے۔ شوہر صاحب کی انگوٹھی میں ہیرا نصب تھا۔ مجھے یاد نہیں کہ ہماری یہ انگوٹھیاں کس طرح الماری سے غائب ہیں۔ کئی دفعہ خرچہ کی رقم سے پیسے کم ہوجاتے ہیں۔ حالانکہ میں اور میرا میاں ایک دوسرے کو بتائے بغیر کبھی فضول خرچی نہیں کرتے۔ سمجھ نہیں آتا ہمارے ساتھ ایسا کیوں ہورہا ہے۔ گھر میں ہم کل چھ لوگ اکٹھے رہتے ہیں۔

**(مسز ارشد محمود، سیالکوٹ)**

**جواب:** آپ کے لیے دعا کی ہے۔ امید واثق ہے آپ کے سب حالات ٹھیک ہوجائیں گے۔ دن رات کثرت سے درود شریف کا ورد کریں۔

## بہن کا رشتہ نہیں آتا

**سوال:** میری بہن کی عمر ۲۵ سال ہوگئی ہے۔ کوئی رشتہ نہیں آتا ہم نے سب تیاری مکمل کرلی ہے۔ میرے اور میری بہن کے رشتے کی بات چند مہینوں بعد ختم ہوجاتی ہے۔ کیا کسی نے جادو کردیا ہے یا ہم کو وہم ہوگیا ہے؟۔ **(محمد طارق، خوشاب)**

**جواب:** آپ دونوں بہن بھائی کا رشتہ سفلی عمل سے باندھا گیا ہے۔ رشتے کھولنے کے لیے ذیل کا عمل کریں: ایک جگ میں پانی بھر کر شکر (یعنی دیسی شکر) سے میٹھا کریں اس پہ 41 بار سورۂ بروج (تیسواں سپارہ میں یہ سورۃ ہے) پڑھ کر دم کریں اور دونوں بہن بھائی اسی وقت پیٹ بھر کر شکر کا شربت پی لیں۔ شربت پینے کے بعد تہلیلیں اور درود شریف نماز والا 41-41 بار پڑھیں۔

نوٹ: یاد رکھیں، درود شریف باوضو حالت میں ٹہلتے ہوئے پڑھنا ہے۔

## سر پر بیٹیوں کا بوجھ ہے

سوال: میں سیمنٹ کا کاروبار کرتا ہوں۔ اس سے پہلے بھی کافی کام کیے ہیں لیکن بہت نقصان اٹھایا ہے۔ نقصان کی وجہ یہ ہے کہ دکان بہت کم چلتی ہے، بیٹیوں کا بوجھ سر پر ہے۔ خدا کے لیے کوئی وظیفہ عنایت فرمادیں تاکہ میرا کاروبار خوب چل جائے۔

(صابر حسین، لالہ موسیٰ)

جواب: ان شاء اللہ اس سال آپ اس منحوس دور سے نکل جائیں گے جو مدت سے آپ کو پریشان کر رہا ہے۔ آپ حسب ذیل وظیفہ ''سورۃ کوثر 513 مرتبہ صبح وشام'' پڑھیں۔

## ڈاکٹر کو کوئی نقص نہیں مل سکا

سوال: میرے سر کے پچھلے حصے میں دونوں اطراف سے باریک سیٹیوں کی آواز مسلسل آتی ہے۔ اس میں کوئی وقفہ نہیں ہوتا۔ یہ ایک مستقل سلسلہ ہے اور تقریباً پانچ سال سے ہے۔ اس کی وجہ سے ایک دفعہ میں شدید ڈیپریشن میں مبتلا اور میو ہسپتال میں داخل رہا۔ آٹھ دفعہ بے ہوش کر کے بجلی کے جھٹکے لگائے گئے اور سکون آور دوائیں دی گئیں جو میں ابھی تک استعمال کر رہا ہوں۔ کئی دفعہ ایکسرے، خون کے ٹیسٹ، یا کان وغیرہ کے چیک اَپ کرائے ہیں۔ ایک دفعہ (Brain Scan) بھی ہوا، سب رپورٹیں صحیح ہیں۔ کوئی بھی نقص ڈاکٹروں کو نہیں مل سکا مگر میں مسلسل پریشانی کی زندگی گزار رہا ہوں۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ اس کو Tinnitis کہتے ہیں اور اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ میں حال ہی میں کویت سے واپس آیا ہوں۔ دو سال وہاں رہا۔ وہاں بھی علاج کرواتا رہا مگر کوئی افاقہ نہیں۔ اب بلڈ پریشر بھی زیادہ ہے۔ اب بھی ہسپتال میں داخل ہوں (پی اے ایف سرگودھا) بلڈ پریشر کی ادویات کے استعمال سے نارمل ہو گیا ہوں مگر سر میں سیٹیوں کی آواز بدستور ہے۔ نیند کم آتی ہے اور نیند کے بعد یہ آوازیں زیادہ تیز ہوتی ہیں۔ کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ صبح کے وقت تو حالت

بہت خراب ہوتی ہے۔ ایک دفعہ ہمارے گھر کے نیچے سے تین انڈے نکلے تھے جن پر میرا اور والدہ کا نام لکھا ہوا تھا اور بھی کچھ لکیریں لگی ہوئی تھیں انڈے تقریباً جل چکے تھے اور پرانے نظر آتے تھے۔ میں نے مختلف جگہوں سے تعویذ بھی استعمال کیا ہے مگر کوئی فرق نہیں آرہا۔ **(محمد مظفر اقبال، سرگودھا)**

**جواب:** اس وقت سحر جادو کا کوئی اثر آپ کی ذات پر دکھائی نہیں دیتا۔ البتہ سیٹیوں کی جو آوازیں آپ مسلسل سنتے ہیں، اگر یہ سیٹیاں جھینگر کی آواز سے ملتی جلتی ہیں تو آپ کی صورت سرمدی وہ آواز ہے جو علم روحانی میں مختلف نشر گاہوں سے نشر ہونے والے پیغامات کو آپ تک پہنچاتی ہیں۔ مگر جیسے ریڈیو جب ٹیون اَپ نہیں ہوا ہوتا تو ریڈیو میں ایک جھینگر کی سی آواز آتی ہے۔ بالکل اسی طرح جب ہمارا دماغی ریسور ٹون اَپ نہیں ہوا ہوتا تو جھینگر کی یہ آواز بعض غیر معمولی حالات میں پیدا ہو جاتی ہے۔ روحانیات سے وابستہ افراد باقاعدہ اس آواز کو بیدار کرنے کے لیے ایک مشق کراتے ہیں جسے شغلِ صوت سرمدی کہا جاتا ہے۔ اگر آپ اس آواز کے پیغام کو سننا چاہتے ہیں تو ہمیں لکھیں۔ ہم آپ کو اسے کھولنے کی مشق بتائیں گے اور اگر بند کرنا چاہتے ہیں تو بند کرانے کی مشق لکھ دیں گے۔

## ہر کاروبار میں نقصان اور قرضے بڑھ گئے

**سوال:** میری شادی کو بیس سال ہو چکے ہیں، چھ بچوں کی ماں ہوں۔ جب میری شادی ہوئی تو میرے خاوند کچھ نہیں کرتے تھے اور کوئی کاروبار نہ تھا۔ اپنے والد صاحب کے ساتھ زمینوں پر جاتے تھے۔ میرے سسر کافی امیر آدمی ہیں، میری ماں سوتیلی ہے، میری شادی کے ایک سال بعد میرے سسر نے میرے خاوند کو تمباکو کا کاروبار کر کے دیا لیکن وہ چل نہ سکا اور نقصان ہوا، قرضہ بھی چڑھ گیا۔ پھر میرے خاوند نے پاور لوم کا کام شروع کیا۔ عرصہ سولہ سال سے وہی کر رہے تھے لیکن ہمارے قرضے اتنے تھے کہ وہ اتر نہ سکے۔ میرے خاوند نے سارا کارخانہ بیچ کر نیا کام شروع

کرنے کا فیصلہ کیا ہے، قرضوں سے بہت پریشان ہیں۔ ہمارے قرضے کیوں نہیں اُترتے؟ اور جو کام شروع کیا ہے آیا ہمارے لیے ٹھیک ہے یا نہیں؟ میرے خاوند گھر میں کھچے کھچے رہتے ہیں۔ میرے ساتھ انہیں شروع سے لگاؤ ہی نہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر لڑتے ہیں۔ باہر لوگوں میں بہت خوش رہتے ہیں لیکن گھر میں نہ نیند ختم ہوتی ہے اور نہ ہی غصہ اُترتا ہے۔ (نعیمہ، گوجرانوالہ)

جواب: آپ کی سوتیلی ساس نے باقاعدہ اور مسلسل سفلی عمل کرا کر آپ کی بربادی کا سامان کیا ہے۔ اس کا اُتار آپ سے ممکن نہ ہوگا۔ آپ دفتر ماہنامہ عبقری کے ذریعے مجھ سے مل لیں یا اپنے میاں کو بھیج دیں۔ البتہ سورۂ آلِ عمران ہر روز صبح پڑھنے کا معمول بنالیں۔ جب تک آپ کا قرض ادا نہ ہو جائے، پڑھتی رہیں۔

## چھوٹے بھائی پر چڑیل قابض ہوگئی

سوال: میرا چھوٹا بھائی ہے جس کا نام وحید مدثر اور عمر تقریباً ۲۲ سال ہے۔ کوئی ڈیڑھ سال ہوا ہے کہ رات کے ایک بجے ایک ویران جگہ سے گزرا جو آسیب زدہ ہے۔ اسے اچانک راستے میں ایک کتا نظر آیا جس کی آنکھوں میں اتنی چمک تھی کہ اس کتے کی طرف دیکھنے سے وحید مدثر کی آنکھیں چندھیا گئیں۔ اس کے ہاتھ میں پتھر تھا جو اس نے کتے کو مارنا تھا لیکن ہاتھ اوپر نہ ہو سکا۔ شور مچانا چاہا تو منہ سے آواز نہ نکلی۔ اس وقت تو گھر بخیریت پہنچ گیا لیکن دوسرے دن اس کو بے ہوشی کے دورے پڑنے شروع ہو گئے۔ اس کو ایک عامل کے پاس بے ہوشی کی حالت میں لے گئے۔ عامل صاحب نے کچھ عمل کیا تو بے ہوشی کی حالت میں بولا کہ میں چڑیل ہوں۔ فلاں جگہ جس جگہ سے یہ ڈراتھا، اس نے مجھے پتھر مارنے کی کوشش کی۔ اب میں اسے نہیں چھوڑوں گی۔ دو تین مرتبہ بعد میں عامل صاحب نے اس آسیب کو حاضر کیا اور بولا اب ٹھیک ہو جائے گا۔ چھ ماہ تک بالکل ٹھیک رہا لیکن پھر اسے وہی دورے پڑنے شروع ہو گئے۔ پہلے جمائیاں آتی ہیں، آنکھوں سے پانی آتا ہے پھر تڑپ تڑپ کر

بے ہوش ہو جاتا ہے، کبھی کبھی جسم کے کسی حصے میں درد بھی ہوتا ہے، یہ دورہ اس کو روزانہ ایک دو مرتبہ آتا ہے۔ جو کبھی دس منٹ کبھی ایک گھنٹہ کبھی دو گھنٹے رہتا ہے۔ پھر کلمہ شریف پڑھتا ہے اور ہوش میں آجاتا ہے۔ بہت سے عاملوں کے پاس گئے ہیں لیکن ٹھیک نہیں ہو رہا۔ برائے مہربانی آپ فرمائیں کہ اس کو کس چیز کا دورہ پڑتا ہے اور اسکا کیا حل ہے؟ اسلام آباد میں بہت سے ڈاکٹروں کو دکھایا ہے اور ٹیسٹ بھی کروائے ہیں۔ کوئی بیماری نہیں ہے۔ ہم نے بہت پیسہ خرچ کیا ہے لیکن اس پریشانی سے نجات نہیں ملتی۔ **(امجد حسین ملک، چکوال)**

**جواب:** وحید مدثر (گڈ میڈیم) ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس میں ارواح یا جنات کو دیکھنے کی صلاحیت موجود ہے۔ ایسے بچے عام طور پر بہت زیادہ حساس اور صاف باطن ہوتے ہیں۔ ہوا یہ ہے کہ وحید مدثر پر ایک اچھا جناتی اثر پہلے سے موجود تھا جو مرد کا تھا اور صرف اس بنیاد پر تھا کہ اسے پیارا لگا۔ جس رات وحید ڈرا اس رات اس کی صلاحیت کی بنیاد پر یہ عورت اسے نظر آئی، لہٰذا یہ دوسرا ابلیسی اثر بھی اس پر حاوی ہو گیا۔ دونوں اثر ایک طاقت کے ہیں۔ عورت یا چڑیل کا اثر جب موقع پاتا ہے وحید کے اعصابی مرکزوں پر قبضہ کر لیتا ہے اور وہ بے ہوش ہو جاتا ہے، پھر اچھا اثر جب پہنچتا ہے۔ تو چڑیل بھاگ جاتی ہے اور کلمہ وحید کے منہ سے اچھا اثر پڑھتا ہے۔ علاج آپ کے بھیجے ہوئے لفافے کے ذریعے ارسال کیا جا رہا ہے۔

## چھ سال سے اولاد کی نعمت سے محروم

**سوال:** میں اور میری بیوی ڈاکٹری رپورٹوں کے مطابق بالکل ٹھاک ہیں۔ ظاہری طور پر کسی قسم کا نقص نہیں۔ پھر بھی پانچ چھ سال سے اولاد کی نعمت سے محروم ہیں۔ نماز اور دینی شعائر کی پابندی بھی کرتے ہیں۔ آپ کوئی دوا اور دعا تجویز کیجئے۔

**(ج۔ خان، راولپنڈی)**

**جواب:** آپ اولاد کے لیے درج ذیل کا وظیفہ پڑھیں۔ بعد نماز عشاء۔ ایک تسبیح

ھو الْقَادِرُ عَلَی الْاِطْلَاقِ، ایک تسبیح ھُوَ الْخَالِقُ عَلَی الْاِطْلَاقِ، ایک تسبیح ھُوَ الرَّزَّاقُ عَلَی الْاِطْلَاقِ، ایک تسبیح ھُوَ الْمُصَوِّرُ عَلَی الْاِطْلَاقِ، ایک تسبیح ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ عَلَی الْاِطْلَاقِ۔ بعد میں ۵ بار درود تنجینا پڑھیں۔ بچے کیلئے دعا کریں پھر ۵ بار درود تنجینا پڑھیں۔ ۴۱ روز یہ عمل جاری رکھیں، ان شاء اللہ مقصد پورا ہوگا۔

## بہن بھائی ہر وقت لڑتے رہتے ہیں

**سوال:** ہم سات بہن بھائی ہیں جو ہر وقت آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ ہمارے دونوں چچا کا رویہ بھی ہمارے ساتھ ٹھیک نہیں ہے۔ ہماری امی ہر وقت بیمار رہتی ہیں اور ان کی کمر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ ڈاکٹری علاج بھی کروایا مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ لوگ کہتے ہیں کہ آپ پر کسی نے جادو کر دیا ہے۔ کیونکہ پہلے ہم سب مل جل کر رہتے تھے مگر اب سب میں اختلاف ہو گیا ہے اور آپ میری امی کی کمر درد کا کوئی نسخہ بتائیں تاکہ وہ صحت یاب ہو جائیں اور دوسری بات یہ ہے کہ ہمیں کوئی مختصر سا وظیفہ بتائیں جو ہم آسانی سے کر سکیں اور ہمارا گھر ایک بار پھر خوشحالی کا مسکن بن جائے۔ (تسنیم، کراچی)

**جواب:** تمام گھر والے بکثرت سورۃ فاتحہ پڑھیں۔ میرا تجربہ اور بارہا کا تجربہ ہے کہ جب بھی سورۃ فاتحہ پڑھی گئی اور تمام گھر والوں نے پڑھی تو گھر میں محبت سکون اور چین آگیا۔ تو کم از کم 313 بار سورۃ فاتحہ روزانہ پڑھیں اور چاروں قل، آیت الکرسی بھی گیارہ مرتبہ روزانہ پڑھ کر ہر شخص اپنے اوپر دم کرے کیونکہ یہ بعض اوقات شیطانی اثرات سے بھی ایسا ہوتا ہے۔

## ہم سب گھر والوں پر جادو ہے

**سوال:** آپ نے درود تنجینا 313 بار پڑھنے کو دیا ہے، بات یہ ہے کہ میرے پاس اتنا ٹائم نہیں ہوتا، نہ میں اتنے مشکل وظائف کر سکتا ہوں۔ میں نے آپ سے جلد شادی کا وظیفہ پوچھا تھا اور اپنی بہن کیلئے بھی پوچھا تھا کہ وہ کس طرح اس خراب لڑکے سے جان چھڑا

ہے۔ پہلے میرے لئے بہت رشتے آتے تھے مگر اب ایک سال ہو گیا ہے کوئی رشتہ نہیں آیا۔ امی نے حساب کروایا تو پتا چلا کہ ہم سب گھر والوں پر جادو ہے اور سخت قسم کا ہے۔ ہم پہلے بھی سخت پریشان تھے جادو کا سن کر اور زیادہ پریشان ہو گئے ہیں، میرے والد صاحب نہیں ہیں۔ ان کو اس دنیا سے رخصت ہوئے 11 برس ہو گئے ہیں۔ ہمارے دوست کم اور دشمن زیادہ ہیں۔ ہم لڑکے چھوٹے ہیں اور بہنیں بڑی ہیں۔ امی بھی بیمار رہتی ہیں۔ پہلے ہمارے ماموں ہمارا کچھ خیال رکھتے تھے مگر اب ان کا بھی دل بھر گیا ہے وہ اب نہیں پوچھتے۔ نانی اور خالہ بھی امی سے لڑائی کرتی ہیں۔ خط لکھتے ہوئے بھی رونا آ رہا ہے۔ اس بری دنیا میں جہاں برے ہیں، وہاں آپ جیسے اچھے لوگ بھی موجود ہیں۔ ہم سب گھر والے پانچ وقت کی نماز ادا کرتے ہیں اور سورۃ یٰسین، آیت الکرسی بھی پڑھتے ہیں۔ آپ ہمارا حساب کر کے بتائیں کیا واقعی ہم پر جادو ہے؟ **(ندیم سندھو، لیہ)**

**جواب:** بھائی! آپ کو جو وظیفہ بتایا ہے، آپ کے بقول وہ لمبا وظیفہ ہے۔ کیا ایسا تو نہیں کہ آپ کو محنت بھی نہ کرنا پڑے اور آپ کے مسائل بھی حل ہو جائیں۔ میرا بار بار کا تجربہ ہے کہ جب بھی کسی مشکل میں مبتلا فرد نے اس وظیفے کو پڑھا اور اگر تمام گھر والے مستقل مزاجی سے اعتماد سے اور یکسوئی سے پڑھیں تو جلدی اور دائمی فائدہ ہوتا ہے۔ میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ اس وظیفے کو مستقل مزاجی سے 90 دن پڑھیں۔ گھبرائیں نہ بلکہ توجہ اور دھیان سے پڑھیں۔

## محنت کے باوجود تنگی اور فکر و فاقہ

**سوال:** میرے میاں، پلمبر ہیں وہ دن رات محنت سے بالکل نہیں گھبراتے لیکن اس کے باوجود ہمارے گھر میں تنگی اور فکر و فاقہ بہت زیادہ ہے۔ میرے میاں میں غصہ اور ضد بہت زیادہ ہے اور اسی طرح میرا بڑا بیٹا جو 13 سال کا ہے بہت ضدی ہے۔ جس کام سے روکا جائے وہی کرتا ہے۔ کہنا بالکل نہیں مانتا، نماز پڑھنے سے صاف جواب دے دیتا ہے۔ پہلے ٹھیک پڑھتا تھا۔ ایک بار قرآن پاک ختم بھی کر چکا ہے۔ لیکن

اب جب پڑھنے کو کہا جائے تو کہتا ہے کہ میرا دل نہیں کرتا۔ اسی طرح سکول کی پڑھائی میں بھی بالکل دلچسپی نہیں لیتا۔ میں بہت پریشان ہوں۔ عبقری میں آپ نے میرے مسائل سے ملتے جلتے مسائل والی ایک خاتون کو ایک وظیفہ بتایا تھا کیا میں بھی اسے اس طریقے سے پڑھ سکتی ہوں اور آپ نے عبقری میں جو وظائف دیے ہوتے ہیں کیا وہ ہر کوئی اپنے مسئلے کے مطابق پڑھ سکتا ہے؟ **(اہلیہ، الف)**

**جواب:** بہن ایک تو جو آپ نے جوابی لفافہ مکمل پتہ اور ٹکٹ لگا ہوا ارسال کیا ہے، دو انمول خزانے ارسال کر دیئے ہیں۔ قارئین سے درخواست ہے کہ ٹکٹیں لفافے پر چسپاں کر دیا کریں۔ یعنی جوابی لفافے پر لگا دیا کریں اکثر قارئین اتنی تکلیف گوارہ نہیں کرتے کہ ٹکٹیں لفافے پر چسپاں کر دیں بلکہ علیحدہ ساتھ بھیج دیتے ہیں۔ جو کہ گم ہو جاتی ہیں میں حیران ہوں کہ امت کے اندر اتنی سستی اور کاہلی آخر کیوں آ گئی ہے۔

دوسرا یہ لفظ یَا مُسْتَطِیْعُ پڑھیں انشاء اللہ تعالیٰ کرم ہوگا، وضاحت ضروری ہے۔

## جادو کے ذریعے رکاوٹیں اور مشکلات

**سوال:** میں پریشانی کی حالت میں خط لکھ رہی ہوں۔ تین سال پہلے کسی نے جادو کے ذریعے میرے حالات میں رکاوٹیں اور مشکلات کھڑی کر دی ہیں۔ کوشش کے باوجود ناکامی مقدر بن گئی ہے۔ نماز کی پابند ہوں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کرتی ہوں کہ جلد ان اثرات کا خاتمہ ہو جائے۔ میرے حالات بہتر ہونے اور جادو کے اثرات ختم کرنے کیلئے کوئی موثر اسم و دعا بطور ورد بتا دیں۔ **(سمیعہ، فیصل آباد)**

**جواب:** صبح و رات سورۃ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں اور ساتھ ہی ہاتھوں پر دم کر کے پورے جسم پر پھیر لیا کریں۔ علاوہ ازیں نماز عصر کے بعد یَا اللہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ ایک سو ایک بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین رکھیں کہ اس یقین سے ہی انسان کو اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے۔ وسوسوں میں گرفتار نہ ہوں۔

## پوری رات جاگ کر گزارتی ہوں

**سوال:** معمولی باتوں کو میری طبیعت بہت محسوس کرتی ہے۔ خیالات بہت زیادہ آتے ہیں اور پریشان کرتے ہیں، سکون کی کمی محسوس کرتی ہوں۔ لوگوں سے ملنے جلنے میں خوف اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ یوں لگتا ہے کہ لوگ مجھے بری نظروں سے دیکھ رہے ہیں، انٹر کا امتحان دیا ہے۔ سوچتی ہوں کہ اگر ناکام ہوگئی تو لوگ کیا کہیں گے۔ پوری رات جاگ کر گزار دیتی ہوں اور نیند نہیں آتی۔ اگر میرا یہی حال رہا تو ضرور نقصان اٹھاؤں گی۔ **(عاشی، سیالکوٹ)**

**جواب:** رات کو سونے سے پہلے وضو کرکے بیٹھ جائیں، دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر گیارہ بار اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیۡءٍ قَدِیۡرٌ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیرلیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے اور جو دن رہ جائیں وہ شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔ نماز فجر کے بعد ایک تسبیح یَااَللّٰہُ یَا کَرِیۡمُ کی پڑھ لیا کریں۔ انشاءاللہ ذہن سے اندیشوں کا خاتمہ ہوجائے گا۔

## بچوں کی سکول کی فیس ادا کرنا مشکل

**سوال:** میری بڑی بہن کی شادی کو بیس سال ہو چکے ہیں اور بچے جوانی کی حدوں میں داخل ہوگئے ہیں۔ ان کے معاشی حالات بہت خراب ہیں۔ بچوں کی اسکول کی فیس ادا کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ کوئی بیمار ہوجائے تو دوا کے اخراجات بمشکل پورے ہوتے ہیں۔ بہنوئی سپئیر پارٹس کا کام کرتے ہیں لیکن آمدنی بہت کم ہے اور کبھی حالات بہت خراب ہوجاتے ہیں۔ آج کل تو وہ دوکان پر جانے کیلئے بھی تیار نہیں ہوتے اور گھر بیٹھے رہتے ہیں۔ **(شفیق، لاہور)**

**جواب:** بہن اور بہنوئی سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گیارہ سو بار یَاوَھَّابُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں معاشی مشکلات کے حوالے سے دعا کیا کریں۔ معاشی معاملات میں پوری محنت اور دیانت داری سے کام

لیا جائے اور اللہ پر توکل کیا جائے۔ کسی نہ کسی ذریعے سے آپ کی معاشی ضرورتیں پوری ہوجائیں گی۔ انشاءاللہ!

## بھائی بھابھی کا رویہ حد سے زیادہ خراب ہوگیا

**سوال:** میرے والدین انتقال کر چکے ہیں۔ بھائی پہلے خیال رکھتے تھےلیکن اب بھائی اور بھابھی کا رویہ حد سے زیادہ خراب ہو گیا ہے۔ بھابھی کی خواہش ہے کہ جلد میں اس گھر سے چلی جاؤں۔ ہر الٹے سیدھے اور نامناسب رشتے کو آگے بڑھا دیتی ہیں۔ میری بڑی بہن کے ساتھ ازدواجی زندگی میں اس طرز کے حالات ہو چکے ہیں اور سخت مشکلات اٹھاتی رہی ہیں۔ میں ان کا حال دیکھ کر بے حد پریشان ہوتی ہوں اور ڈرتی ہوں کہ میرا حال بھی ان جیسا نہ ہوجائے۔ (ش، لالہ موسیٰ)

**جواب:** نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار وَاللّٰهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِیْمِ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں کہ وہ آپ پر رحم و کرم اور فضل و م فرمائیں۔ کم از کم چار ماہ تک اس وظیفے پر عمل کریں۔ اللہ تعالیٰ کی حکمت اور قدرت پر بھروسہ رکھیں کہ وہ جو کچھ کرے گا اس میں بہتری ہوگی۔

## رشتوں کے دروازے بند ہوگئے

**سوال:** عمر بڑھتی جا رہی ہے لیکن رشتے کی بات شروع نہیں ہوتی۔ پانچ سال پہلے ایک رشتہ آیا تھا لیکن والد اور بھائی نے انکار کر دیا۔ اس کے بعد سے جیسے دروازے بند ہوگئے ہیں۔ میں نے یَاوَکِیْلُ کا وظیفہ بھی پڑھا تھا۔ والد اور بھائی کا رویہ میرے ساتھ اچھا نہیں ہے جس کی وجہ سے میری پریشانی اور تفکرات بڑھتے جا رہے ہیں۔ (ح، ناز، لاڑکانہ)

**جواب:** نماز عشاء کے بعد گیارہ سو بار یَالَطِیْفُ پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں اور کم از کم چار ماہ تک اس اسم کو پڑھیں اور بارگاہ الٰہی میں دعا کرتی رہیں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین رکھیں کہ اس کی جانب سے جو کچھ ہوگا بہتر ہوگا۔

## اطمینان نصیب نہیں ہوتا

**سوال:** میں ایک پٹرول پمپ پر نوکری کرتا ہوں اور رات کو چوکیداری کا کام کرتا ہوں۔ میری ڈیوٹی کے دوران رات کو ڈاکہ پڑا۔ اس دن سے خوف میرے اندر سرایت کر گیا ہے۔ رات کو خاص طور پر چونک جاتا ہوں اور کبھی تو لگتا ہے کہ ڈاکو داخل ہو گئے ہیں۔ ان کیفیات کی وجہ سے میں یکسوئی سے کام کر سکتا ہوں اور نہ اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ **(جمشید خان، کراچی)**

**جواب:** ہر نماز کے بعد اور رات کو کئی بار یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعُ یَا وَدُوْدُ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھوں، چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد خوف کے سائے ختم ہو جائیں گے۔

## والدہ پریشان ہو کر بد دعائیں دیتی ہیں

**سوال:** ہمارا گھر سکون سے محروم ہے، ایک بھائی ہے اور وہ بھی غصے کا تیز ہے۔ بات بات پر لڑتا جھگڑتا رہتا ہے، بہنوں میں بھی تلخی پائی جاتی ہے۔ والدہ پریشان ہو کر بد دعائیں دینے لگتی ہیں۔ والد صاحب معذور ہیں اور ان حالات کی وجہ سے افسردگی اور پریشانی میں رہتے ہیں۔ میں بھی ان حالات کی وجہ سے ذہنی دباؤ میں گرفتار ہوں۔ **(صائمہ، مردان)**

**جواب:** نماز فجر کے فوراً بعد ایک بار یَا وَدُوْدُ پڑھیں اور گھر کے لوگ جہاں سے پانی پیتے ہیں اس جگہ یا چیز پر دم کریں مثلاً صراحی، مٹکے وغیرہ۔ اس طرح تین بار کیا جائے۔ ہر نماز کے بعد سورۃ کوثر ایک بار پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں پر دم کر دیں۔ ان دونوں وظائف کو کم از کم چار ماہ مکمل استقامت سے کریں۔

## والدین نے بات کرنا بند کر دی

**سوال:** بڑی بہن اور مجھ سے ایک غلطی ہو گئی تھی جسے رشتے داروں نے حد سے زیادہ بڑھا چڑھا کر پیش کیا اور والدین نے ہم دونوں سے بات چیت بند کر دی۔ بڑی بہن

جو شادی شدہ ہیں، انہیں گھر آنے سے منع کر دیا گیا ہے۔ لیکن میں بہت برے دن گزار رہی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ والدین ہمیں معاف کر دیں اور باجی کو گھر آنے کی اجازت دیں۔ رشتہ داروں کی باتوں پر دھیان نہ دیں۔ (ظ۔خ، پشاور)

**جواب:** نماز فجر کے بعد تین سو بار یَا غَفَّارُ اور نماز عشاء کے بعد اسی تعداد میں یَا حَکِیْمُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ اللہ نے چاہا تو جلد حالات آپ کیلئے بہتر ہو جائیں گے۔

## گھر فروخت ہو گیا

**سوال:** ہمارے معاشی حالات روز بروز خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ ہمارا مکان فروخت ہو گیا اور اب ہم کرائے کے مکان میں رہائش پذیر ہیں۔ آمدنی کے ذرائع محدود ہو گئے ہیں اور آمدنی بھی کم ہو گئی ہے۔ (عبدالحفیظ، کراچی)

**جواب:** نماز فجر کے بعد تین سو بار یَا بَاسِطُ اور نماز عشاء کے بعد اسی تعداد میں یَا وَاسِعُ پڑھ کر دعا کیا کریں اور پوری دیانت داری کے ساتھ کوششیں بھی جاری رکھیں۔ اللہ تعالیٰ فضل و کرم فرمائیں گے۔ ان شاء اللہ!

## کتابوں کو ہاتھ لگانے کو جی نہیں چاہتا

**سوال:** پڑھنے کیلئے بیٹھتا ہوں تو ذہن ادھر ادھر کی باتوں میں لگ جاتا ہے اور کتابوں کو ہاتھ لگانے کو جی نہیں چاہتا۔ تین چار سالوں سے تعلیم کے میدان میں ناکامی کا سامنا کر رہا ہوں۔ والدین میرے احوال سے پریشان ہیں۔ اگرچہ حصول علم کو اپنے لیے ضروری سمجھتا ہوں لیکن دل و دماغ ساتھ نہیں ہوتے، میری ذہنی کیفیات بھی توجہ طلب ہیں۔ معمولی باتوں کو بہت محسوس کرتا ہوں۔ ہمہ وقت ایک بے چینی ذہن کے اندر موجود رہتی ہے۔ اپنے فیصلوں پر عمل کے بعد سوچتا ہوں کہ صحیح کیا یا غلط۔ والدین کے آگے اونچی آواز میں بات کرنے لگ جاتا ہوں۔ اگرچہ جان بوجھ کر ایسا نہیں کرتا لیکن غصے کی وجہ سے اپنے اوپر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔ (اسلم خان، میانوالی)

جواب: آپ ذہنی طور پر انتشار اور عدم مرکزیت میں مبتلا رہتے ہیں جس کی وجہ سے پوری توجہ سے کام نہیں کر سکتے۔ نیز اعصابی ہیجان میں مبتلا ہو کر ایسی باتیں کر جاتے ہیں جو نہیں کرنی چاہیے۔ آپ خود اپنے خیالات کا تجزیہ کر کے زیادہ سے زیادہ پُرسکون رہنے کی کوشش کریں اور زائد خیالات سے دور رہیں۔ اس بات کے حصول کیلئے نماز فجر کے فوراً بعد تین بار یَاوَدُوْدُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ پھر اسی تعداد میں یہ اسم پانی پر دم کر کے پی لیں۔ باقی چار نمازوں کے بعد یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا مُرِیْدُ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

## بہن کی شادی میں مشکلات اور رکاوٹیں

سوال: مسئلہ میری بڑی بہن کی شادی سے متعلق ہے۔ ان کا رشتہ طے ہونے میں مشکلات اور رکاوٹیں حائل ہو رہی ہیں۔ ایک جگہ منگنی ہو گئی لیکن پھر بات ختم ہو گئی۔ رشتے آتے ہیں لیکن بات طے نہیں ہوتی۔ گھر والے زیادہ پریشان اس لیے ہیں کہ ان کے بعد بھی تین بہنوں کی شادیوں کا مسئلہ ہے۔ کیا رشتے میں کوئی بندش ہے؟ کیوں کہ ہمارے جاننے والوں میں ایک عورت حاسد ہے اور جادو ٹونے میں دلچسپی لیتی ہے۔ (نور زمان، لاڑکانہ)

جواب: بہن سے کہیں کہ نماز فجر کے بعد یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ سو بار اور نماز عشاء کے بعد تین سو بار مسلسل پڑھیں کریں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین رکھیں اور بندش اور جادو کے اثرات کا خیال نہ کریں۔ اللہ نے چاہا تو جلد نتائج سامنے آئیں گے۔

## سلسلہ گفتگو بے ربط ہو جاتا ہے

سوال: میری ذہنی صلاحیتیں پوری طرح کام نہیں کرتیں۔ کسی بات کو پڑھنے یا سننے کے بعد اسے دہرانے میں مشکل ہوتی ہے۔ بات کرتے کرتے بہت سی باتیں ذہن سے نکل جاتی ہیں اور سلسلہ گفتگو بے ربط ہو جاتا ہے۔ دوسری مشکل یہ ہے کہ اپنی بات کو اچھے طریقے سے بیان نہیں کر سکتا، الفاظ ذہن میں نہیں آتے۔ انہی وجوہات

کی بناء پر لوگوں سے بات کرنے سے گریز کرتا ہوں۔ میں ذہن کی حرکت تیز کرنے کیلئے کوئی بھی عمل کرنا چاہتا ہوں۔ کیا جلد رشتے کیلئے اور اچھی جگہ ہونے کیلئے سورۃ اخلاص کا وظیفہ بھی اس کے ساتھ پڑھ سکتا ہوں۔ (ذوالفقار علی، حیدر آباد)

**جواب:** ذہنی حرکات پر کنٹرول حاصل کرنے کا ایک طریقہ سانس کا عمل ہے۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور پوری توجہ سانس کے عمل پر مرکوز رکھیں۔ جب بھی سانس اندر جائے اور سینہ سانس سے بھر جائے ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھ لیا کریں۔ مسلسل دس پندرہ منٹ تک یہ عمل کیا جائے۔ بعد ازاں اکتالیس بار یَااللّٰهُ یَامُرِیْدُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ رات کو سونے سے قبل سورۃ یٰسین پڑھیں اس کے بعد یَاحَفِیْظُ پڑھتے پڑھتے سو جائیں۔ رشتے اور شادی کیلئے آپ کو سورۃ اخلاص کے وظیفے کی اجازت ہے۔

## ہر وقت برے خیالات

**سوال:** میرے ذہن میں ہر وقت برے برے خیالات چھائے رہتے ہیں جو میری صحت اور تعلیم پر اثر انداز ہو رہے ہے۔ کوئی ایسا طریقہ بتائیں جس پر عمل کر کے میں اس بری عادت سے جان چھڑا سکوں۔ (مرزا اخرم شہزاد۔ لاہور)

**جواب:** آپ ان تصورات کا خیال کر کے 141 بار اَللّٰهُ الصَّمَدُ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد پڑھیں۔ لیکن اول آخر گیارہ گیارہ بار درودِ ابراہیمی ضرور پڑھیں۔ انشاءاللہ چند دنوں میں ہی آپ ان خیالات سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے۔

## روحانی بیماریوں کا روحانی علاج

**سوال:** یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہو چکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے۔ جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔ زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے یَاحَیُّ، یَاقَیُّوْمُ کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کر رہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں، کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے؟ (الفت سفینہ، لاڑکانہ)

**جواب:** آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں اس ورد کو پڑھا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرا سانس لیں اور ایک بار یارحیم پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ یہ عمل مسلسل دس منٹ تک کیا جائے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ شیشے کے ایک گول کمرے یا گنبد کے اندر موجود ہیں۔ یہ تصور دس منٹ کیا جائے۔

## ذہنی سکون کی تلاش

**سوال:** میری عمر اکیس سال ہے اور میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے۔ میرے اندر بہت سی کمزوریاں اور الجھنیں موجود ہیں۔ ذہنی دباؤ اور افتراق کا شکار رہتا ہوں۔ موت کا خوف رہتا ہے۔ حسد کا مادہ زیادہ ہے۔ نفسیاتی خواہشات کا غلبہ رہتا ہے۔ لوگوں سے نفرت محسوس ہوتی ہے۔ کثرت سے چائے اور سگریٹ نوشی کرنے لگا ہوں۔ شاید مجھے ذہنی سکون کی ضرورت ہے۔ کتابیں اٹھاتا ہوں تو دل نہیں لگتا۔ ان حالات میں مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے۔ میں اپنی کمزوریوں کو دور کر کے ایک کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔ **(محمد جمال، لاہور)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ نصف گھنٹے تک خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں۔ اس دوران ذہن کو ایک نقطے پر قائم رکھتے ہوئے یَارَحِیْمُ کا ورد کریں، شام کے وقت سورۃ الناس اور سورۃ فلق تین تین بار پانی پر دم کر کے پیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے نصف گھنٹہ اندھیرے میں بیٹھ کر گزاریں اور یَاسَلَامُ مُھَیْمِنُ قُدُّوْسُ پڑھتے رہیں اور پھر سو جائیں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔

## ناکامی مقدر بن گئی

**سوال:** میں پریشانی کی حالت میں خط لکھ رہی ہوں۔ تین سال پہلے کسی نے جادو

کے ذریعے میرے حالات میں رکاوٹیں اور مشکلات کھڑی کر دی ہیں۔ کوشش کے باوجود ناکامی مقدر بن گئی ہے۔ نماز کی پابند ہوں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کرتی ہوں کہ جلد ان اثرات کا خاتمہ ہو جائے۔ میرے حالات بہتر ہونے اور جادو کے اثرات ختم کرنے کیلئے کوئی مؤثر اسم و دعا بطور ورد بتا دیں۔ (س، فیصل آباد)

جواب: صبح و رات سورۃ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں اور ساتھ ہی ہاتھوں پر دم کر کے پورے جسم پر پھیر لیا کریں۔ علاوہ ازیں نماز عصر کے بعد یَااللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ ایک سو ایک بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین رکھیں کہ اس یقین سے ہی انسان کو اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے۔ وسوسوں میں گرفتار نہ ہوں۔

## ناکامی کا خوف

سوال: معمولی باتوں کو میری طبیعت بہت محسوس کرتی ہے۔ خیالات بہت زیادہ آتے ہیں اور پریشان کرتے ہیں۔ سکون کی کمی محسوس کرتا ہوں۔ لوگوں سے ملنے جلنے میں خوف اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ یوں لگتا ہے کہ لوگ مجھے بری نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ انٹر کا امتحان دیا ہے۔ سوچتا ہوں کہ اگر ناکام ہو گیا تو لوگ کیا کہیں گے۔ پوری رات جاگ کر گزار دیتا ہوں اور نیند نہیں آتی۔ اگر میرا یہی حال رہا تو ضرور نقصان اٹھاؤں گا۔ (عاشق علی، سیالکوٹ)

جواب: رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں' دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر گیارہ بار اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْر پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں، اس طرح تین بار کیا جائے اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد ایک تسبیح یَااللّٰہُ یَاکَرِیْمُ کی پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہن سے اندیشوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## پسند کی شادی میں رکاوٹیں

**سوال:** میں جس جگہ شادی کی خواہش مند ہوں وہاں شادی میں بہت سی رکاوٹیں ہیں۔ میں جانتی ہوں کہ اس بات سے دونوں گھرانوں میں ناراضگی اور اختلافات ہو سکتے ہیں لیکن میں چاہتی ہوں کہ ایسا نہ ہو' کوئی دعا یا وظیفہ بطور ورد بتائیں کہ اللہ تعالیٰ میری خواہش کو قبول فرمالیں اور بے جا اختلافات اور ناراضگیوں سے اللہ تعالیٰ دونوں گھرانوں کو محفوظ رکھے۔

**جواب:** نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَا وَکِیْلُ اور نماز فجر کے بعد سو بار یَا حَکِیْمُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں' ان وظائف کو کم از کم تین ماہ تک پڑھا جائے اور جن دنوں میں پڑھنا مجبوراً ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں دونوں کی تعداد پوری کر لیں۔ (م، ناروے)

## نوکری کی تلاش

**سوال:** میں بی اے کے بعد دو سالوں سے نوکری کی کوشش کر رہا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہوتی شاید میرے پاس سفارش نہیں ہے۔ والد صاحب ضعیف ہیں اور گھر کی ذمہ داریاں مجھ پر آ رہی ہیں لیکن انہیں ادا کرنے میں دشواریاں بڑھتی جا رہی ہیں۔ ایک چھوٹی سی دکان ہے، جس سے گھر کا گزارا مشکل ہے۔ والد صاحب کی خواہش ہے کہ میں جلد نوکری پر لگ جاؤں تا کہ مالی بوجھ ہلکا ہو جائے لیکن قسمت راضی نہیں ہے۔ ایک جگہ درخواست دی ہوئی ہے لیکن کامیابی کی امید کم ہے' کئی وظائف پڑھے لیکن نوکری نہیں ملی۔ ایک بزرگ نے بتایا کہ شاید نوکری تمہاری قسمت میں نہیں ہے ویسے میرا ذہن بھی تیز نہیں چلتا یہ بھی بڑی مشکل ہے۔ (فاروق میمن، ہالا)

**جواب:** نماز فجر کے بعد تین سو بار "یَا بَاسِطُ" اور نماز عشاء کے بعد 66 بار "اَللّٰهُ لَطِيفٌۢ بِعِبَادِهٖ يَرْزُقُ مَنْ يَّشَآءُ ۚ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيْزُ" (سورہ الشوریٰ آیت نمبر 19) پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فراخی رزق کیلئے دعا کریں' کوئی نہ کوئی کام ضرور

کرتے رہا کریں چاہے دکان سے متعلق ہی کیوں نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ کسی نہ کسی ذریعے سے آپ کو مالی آسودگی فراہم کر دیں گے محض نوکری کو ذہن میں رکھنا درست نہیں ہے۔ اوپر دیئے ہوئے وظیفہ کو پوری توجہ اور دھیان کے ساتھ پڑھیں۔

## بھائی گھر والوں کی بات نہیں مانتا

سوال: میرا ایک بھائی ہے جو برسر روزگار ہے لیکن والدین کی باتوں پر توجہ نہیں دیتا' ہم بھی کوئی بات سمجھاتے ہیں تو دلچسپی نہیں لیتا۔ طرح طرح سے اسے سمجھایا ہے لیکن یوں لگتا ہے کہ ہم نے اس سے کوئی بات کہی ہی نہیں ہے۔ ہمارا مشاہدہ ہے کہ اسے گھر والوں کی کوئی بات اچھی نہیں لگتی یوں خاموش ہو جاتا ہے کہ جیسے وہ سن ہی نہ رہا ہوں' گھر کے باہر کے لوگوں کی باتیں نہ صرف سنتا ہے بلکہ عمل بھی کرتا ہے۔ خالہ اور نانی کی باتوں پر بھی فوراً عمل کرتا ہے لیکن والدین اور ہماری بالکل نہیں سنتا۔ (جاوید، گجرات)

جواب: یَا حَفِیْظُ (پانچ بار) یَا وَدُوْدُ (پانچ بار) پڑھ کر ایک کاغذ پر دم کریں اور کاغذ پر یہی اسماء لکھ کر بھائی کے تکیے کے کپڑے کے اندر رکھ دیں۔ روزانہ رات کو جب بھائی سو جائے تو یہی اسماء آپ کی والدہ تین بار پڑھ کر آنکھیں بند کریں اور تکیے کا تصور کر کے دم کر دیا کریں۔ خالہ اور نانی سے کہیں کہ وہ آپ کے بھائی کے خیالات کو جاننے کی کوشش کریں کہ وہ کون سے عوامل ہیں جن کی وجہ سے بھائی گھر والوں کی باتوں کو اہمیت نہیں دیتا، مناسب طریقے سے ان کا ازالہ کیا جائے۔

## چھ سال سے شوہر بیمار ہے

سوال: میرے شوہر چھ سالوں سے ریڑھ کی ہڈی میں حرام مغز پر دباؤ کی وجہ سے بیمار چلے آ رہے ہیں' شروع شروع میں ٹانگیں اچانک کام کرنے سے جواب دے جاتی تھیں اور تین چار دن بعد کہیں جا کر چلنے پھرنے کے قابل ہوتے تھے۔ علاوہ ازیں ٹانگوں کے عضلات میں بے حد کھنچاؤ پیدا ہو جاتا تھا، جس کی وجہ سے شوہر بمشکل چل پھر سکتے تھے، یہ سلسلہ چھ سالوں سے جاری ہے۔ کئی جگہوں سے علاج کراتے

رہے ہیں لیکن آرام نہیں آیا ہے۔ شوہر بہت کمزور ہو گئے ہیں اور بڑی مشکلوں سے چل پھر سکتے ہیں۔ بیٹھ جائیں تو کھڑے نہیں ہو سکتے۔ مسلسل بیماری نے بے حد کمزور کر دیا ہے۔ مالی حالات بھی خراب تر ہو گئے ہیں۔ صحت یابی کیلئے محفل مراقبہ میں اجتماعی دعا کرادیں اور کوئی ورد یا اسم بھی بتادیں جو صحت کیلئے پڑھا جائے۔

**(آصفہ پروین، فیصل آباد)**

**جواب:** صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو کوئی شخص باوضو ہو کر آپ کے شوہر کی گردن کے پیچھے جہاں ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے' ہاتھ رکھ کر یَا اَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیْمُ یَا رَبَّ الرَّحِیْمُ یَا رَبَّ الرَّحِیْمُ یَا اللّٰہُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ سات بار پڑھے اور پھر ہاتھ اٹھا کر اس جگہ دم کر دیا کرے' شوہر سے کہیں کہ یہ الفاظ کسی کاغذ پر لکھ کر اپنے کمرے میں آویزاں کرلیں اور دن رات میں کئی بار چند منٹ پوری توجہ سے دیکھتے ہوئے پڑھ لیا کریں' اللہ تعالیٰ اپنی رحمت فرمائیں' قارئین سے عرض ہے کہ وہ بھی دعا کریں۔

## سر درد برداشت نہیں ہوتا

**سوال:** دو سال پہلے میرے سر میں درد شروع ہوا اور جب سر درد ہوتا ہے تو میں برداشت نہیں کر سکتا اور کسی دوا سے بھی آرام نہیں آتا ہے۔ اب حال یہ ہے کہ میرا دماغ سن ہو جاتا ہے اور عجیب و غریب قسم کے خیالات ذہن میں آنے لگتے ہیں، علاوہ ازیں ہاتھوں میں بھی لرزش پیدا ہو جاتی ہے، جسم میں ہلکا ہلکا درد شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ دماغ کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ علاج سے ابھی تک کوئی فائدہ ظاہر نہیں ہوا ہے، طبیعت خراب ہوتی ہے تو کسی سے بات کرنے کو جی نہیں چاہتا، پورے جسم سے طاقت سلب ہو جاتی ہے۔ **(عبداللہ)**

**جواب:** صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو کسی وقت کوئی شخص وضو کر کے آپ کو سامنے بٹھائے اور ایک بار یااللہ پڑھ کر آپ کے سر پر یااللہ (جس طرح لکھا ہے) انگشت

شہادت سے لکھ کر سر پر دم کر دیا کرے' یہ عمل تین بار کیا جائے یعنی تین بار یا اللہ پڑھ کر اور لکھ کر دم کیا جائے' اس کے ساتھ ساتھ کسی خصوصی معالج کے مشورے سے طبی معائنہ کرائیں تاکہ صحیح وجہ سامنے آئے اور اس کے مطابق احتیاطی تدابیر بھی اختیار کریں۔

## ذہن کسی بات کو محفوظ نہیں رکھتا

**سوال:** میرے ذہن میں مختلف النوع خیالات آتے رہتے ہیں اور کسی ایک خیال، ارادے اور عمل پر ذہن رکتا نہیں ہے۔ خیالی دنیا میں طرح طرح کی باتیں سوچ لیتا ہوں۔ شاید خیالات کی وجہ سے حصول علم میں بھی مشکلات کا سامنا ہے اور مطالعے کے بعد ذہن کسی بات کو محفوظ نہیں رکھتا۔ مجھے ذہنی وخیالی پریشانیوں کیلئے کوئی وظیفہ یا مشق بتادیں۔ **(عبدالودود، سندھ)**

**جواب:** نماز فجر اور نماز عشا کے بعد چھیاسٹھ بار یا سو بار بِحَوْلِ وَّ قوۃ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللہُ الْمُھَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَکَبِّرُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز ضرور کیا جائے اگر درمیان میں کچھ دن مجبوراً ترک ہو جائیں تو وہ بعد میں پورے کر لیے جائیں۔

## الفاظ بیان کرنے میں مشکل

**سوال:** بات کرتے ہوئے بہت سے الفاظ ادا کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ یہ مشکل گزشتہ ایک برس سے پیش آرہی ہے۔ اس سے پہلے یہ حال نہ تھا۔ کلاس میں بھی جواب دیتے ہوئے یا پڑھتے وقت زبان ساتھ نہیں دیتی اور ہکلانے کی سی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت سکول میں یا گھر میں زیادہ ہوتی ہے، کسی اور جگہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ میرا ذہن بھی پوری طرح ساتھ نہیں دیتا چنانچہ جلد غصے میں آجاتا ہوں، اہم باتیں بھی جلد ذہن سے نکل جاتی ہیں۔ **(سلیم شاہ، بلوچستان)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے پی لیا کریں' رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو وضو کریں' آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں اور ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر

لیں یَا اَللّٰہُ یَا مُرِیْدُ کا ورد دل ہی دل میں کرتے رہیں اور پوری توجہ الفاظ پر قائم رکھیں، یہ ورد کرتے رہیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔ جب بھی باتیں کریں ٹھہر ٹھہر کر کریں، چاہے بولنے میں مشکل ہی کیوں نہ ہو۔ انشاء اللہ کچھ عرصے میں شعوری کمزوری پر قابو پالیں گے۔

## سسرال والے موقع کی تلاش میں رہتے ہیں

**سوال:** میں ایک دکھی اور غریب لڑکی ہوں۔ شوہر کی پسند سے شادی ہوئی۔ خاوند اچھے ہیں لیکن سسرال والے ایسے مواقع کی تلاش میں رہتے ہیں کہ ہمارے تعلقات خراب کرا کے طلاق دلوادیں۔ شادی کو دو سال ہو گئے ہیں لیکن اولاد کی امید نظر نہیں آتی۔ اب سسر صاحب شوہر کو اس بات کے حوالے سے اکسا رہے ہیں۔ ہم میاں بیوی نماز کے پابند ہیں، بہت سے وظائف بھی پڑھے لیکن ابھی تک صورت حال وہی ہے، ڈاکٹروں کے مطابق ہم دونوں ٹھیک ہیں۔ (حنا، کوئٹہ)

**جواب:** اولاد کیلئے نماز عشاء کے بعد سورہ یٰسین ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے آپ اور آپ کے شوہر پی لیا کریں جہاں تک ازدواجی حالات کا تعلق ہے تو آپ کو بھی یقین و استقامت سے کام لینا چاہیے جبکہ آپ کے شوہر بھی اچھے ہیں تو آپ کا اعتماد کمزور نہیں ہونا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ خدشات بھی تعلقات اور ازدواجی معاملات کو بے رنگ کر دیتے ہیں، آپ رات کو سونے سے پہلے یا نماز فجر کے بعد اکتالیس بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا اَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں، انشاء اللہ حالات خراب نہیں ہوں گے۔

## بے چین الجھا رہتا ہوں

**سوال:** میں نے اس سال انٹر کا امتحان پاس کیا ہے۔ اس عرصے میں اور آج کل بھی ناپاک خیالات کا شکار ہوں۔ لاکھ کوشش کرتا ہوں کہ ذہن ہٹادوں لیکن وہ مجھ پر حاوی آجاتے ہیں۔ ان خیالات کی وجہ سے پڑھائی میں بھی یکسوئی حاصل نہیں ہوتی۔ ذرا سا پڑھنے کے بعد سمجھنے لگتا ہوں کہ میں نے بہت پڑھ لیا ہے اور پھر آج کا کام کل پر ٹال دیتا

ہوں۔ ذہن ہر طرف بے چین اور الجھا ہوا رہتا ہے۔ نماز میں بھی یہی ذہنی حالت رہتی ہے اور بسا اوقات پریشان ہو کر نیت توڑ دیتا ہوں' خود کو خطا کار سمجھنے لگا ہوں۔ **(فرقان، ملتان)**

**جواب:** رات کو سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ جائیں اور نصف گھنٹے تک "یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ" کا ورد کرتے رہیں اور پھر کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں' نماز فجر کے فوراً بعد ایک تسبیح "یَاسَلَامُ اَلْمُھَیْمِنُ الْقُدُّوْسُ" پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر دیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی انتشار اور پراگندگی سے نجات مل جائے گی۔ نماز فجر اور ورد کے بعد پندرہ بیس منٹ خالی الذہن ہو کر چہل قدمی ضرور کیا کریں۔

## شادی کے بعد

**سوال:** میں نے بیٹی کی شادی غیروں میں کی اور ان کا ہر طرح سے خیال رکھا لیکن شادی کے دس بارہ دنوں کے بعد ہی انہوں نے تنگ کرنا شروع کر دیا اور تین ماہ بعد زدوکوب کر کے بیٹی کو ہمارے گھر چھوڑ گئے ہیں۔ گھر کا ہر فرد انتہائی کرب میں ہے۔ میں مختلف تسبیحات اور دعائیں پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کر رہا ہوں، میری بیٹی کے حالات بہتر ہونے کیلئے آپ کوئی دعا بتا دیں، میں ایک ریٹائرڈ آدمی ہوں۔ کوئی ذریعہ معاش بھی نہیں ہے۔ اس طرف سے بھی انتہائی پریشان ہوں۔ **(فرخ شاہ، کوئٹہ)**

**جواب:** بیٹی سے کہیں کہ وہ ہر نماز کے بعد ایک تسبیح "یَااَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ" پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں اپنے حالات کے مطابق دعا کیا کرے' انشاء اللہ جو کچھ اس کیلئے بہتر ہو گا جلد ظاہر ہو جائے گا۔ معاشی پریشانیوں اور مختلف مسائل کیلئے آپ نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار "یَابَدِیْعُ" پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے دربار میں دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ پر جلد فضل و کرم فرما دیں۔

## مرحوم دادی کا چہرہ

**سوال:** میری دادی کا انتقال ہو گیا ہے، میری آنکھوں کے سامنے ان کا چہرہ آتا رہتا ہے اور ان کی باتیں بار بار ذہن میں آتی ہیں۔ ان باتوں سے طبیعت خراب ہو جاتی

ہے اور سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ آدھی رات کو آنکھ کھل جائے تو بھی ان کا چہرہ نگاہ تصور کے سامنے آجاتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ مجھے وہم بھی بہت ہوتا ہے اکثر یہ خیال آتا ہے میں جلد مرنے والی ہوں' ان سب باتوں کی وجہ سے میرے اندر اعتماد اور یقین کم ہوگیا ہے۔ (ثنا، کراچی)

**جواب:** نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح ''اَلْعَظْمُ لِلّٰہِ مَافِی السَّمٰوٰاتِ'' کی پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اس وظیفے کو کم از کم چالیس روز پڑھیں' انشاء اللہ مذکورہ بالا تمام خیالات اور وہموں کا سد باب ہوجائیگا اور ذہن ایک نقطے پر مرکوز ہوجائے گا۔

## بیماری سے ذہن پریشان

**سوال:** میں جسمانی تکالیف اور امراض میں مبتلا رہتی ہوں، پہلے مجھے بخار ہوا جو دو ماہ بعد جاکر ختم ہوا پھر دونوں ہاتھوں میں جلدی مرض ہوگیا۔ وہ چار ماہ بعد جاکر بمشکل دور ہوا۔ اب ایک دوسرا جلدی مرض ظاہر ہوگیا ہے جس کا علاج کرا رہی ہوں، میں نماز کی پابند ہوں اور یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد میں نے شروع کیا ہے۔ مسلسل بیماری نے مجھے ذہنی طور پر پریشان کیا ہوا ہے اور طرح طرح کے خدشات ستاتے رہتے ہیں۔

(شازیہ، کراچی)

**جواب:** صبح و شام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، یَا اَللّٰہُ، یَارَحِیْمُ، یَامُرِیْدُ دم کرکے پی لیا کریں۔ فی الحال یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد نہ کریں صرف مذکورہ وظیفے پر عمل کریں۔ کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔ انشاء اللہ ذہنی پریشانیوں اور امراض کی زیادتی سے اللہ تعالیٰ محفوظ فرمائیں گے۔

## رشتہ میں رکاوٹ

**سوال:** رشتے آتے ہیں لیکن بات آگے نہیں بڑھتی' میری شکل و صورت بھی اچھی ہے اور گھرانہ بھی اچھا ہے لیکن رشتہ طے ہونے میں ہمیشہ رکاوٹ آجاتی ہے۔ مجھ سے

چھوٹے بھائی کی شادی ہو چکی ہے اور بہن کا نمبر ہے۔ میں کئی وظائف اب تک پڑھ چکی ہوں لیکن ابھی تک کوئی نتیجہ ظاہر نہیں ہوا ہے۔ (نورین شاہ، رانی پور)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد چھیاسٹھ مرتبہ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْوَاسِعُ الْوَدُوْدُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کی دعا کیا کریں اور کم از کم نوے دنوں تک اس وظیفے پر عمل پیرا ہوں۔ مجبوراً جو ایام ترک ہو جائیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

## بھائی لڑکی کا غلام بن چکا ہے

سوال: ہمارا بھائی ایک لڑکی سے بہت متاثر ہے بلکہ اس کا بے دام غلام بن چکا ہے۔ ہماری نظروں میں وہ لڑکی اچھی نہیں ہے اور اپنا کام نکال رہی ہے۔ ہمارے والد بوڑھے ہیں اور بیمار رہتے ہیں۔ گھر کے حالات و معاملات میں بھائی کی توجہ کی ضرورت ہے لیکن وہ لڑکی اور اس کے گھر والوں کی خدمت میں لگا رہتا ہے اور ان کے کئی کام کر چکا ہے۔ اس لڑکی کی وجہ سے گھر میں آئے دن جھگڑا ہو جاتا ہے اور بھائی گھر والوں کیلئے نازیبا الفاظ استعمال کرتا ہے۔ ہمارے گھر کا حال بھی اچھا نہیں۔ کرائے کا مکان ہے اور بمشکل گزارا ہو رہا ہے۔ بہنوں کی شادیوں کی فکر سب کو کھائے جا رہی ہے لیکن بھائی سب سے بے پروا ہو گیا ہے۔ (ظہیر خان، دیپالپور)

جواب: والدہ سے کہیں کہ وہ نصف رات گزرنے کے بعد ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر بیٹے کا تصور کریں اور دم کر دیا کریں۔ اگر کسی وجہ سے والدہ یہ عمل نہ کر سکیں تو کوئی بہن یہ عمل کرے۔ مستقل یہ عمل جاری رکھا جائے۔ بھائی سے الجھنے اور لعنت ملامت کرنے سے گریز کریں تاکہ اس کے ذہن میں شدت پسندی نہ پیدا ہو۔ اللہ تعالیٰ نے چاہا تو جلد نتائج ظاہر ہوں گے۔

## سوتیلی والدہ کا ناروا سلوک

سوال: والد صاحب نے والدہ کی وفات کے بعد دوسری شادی کر لی۔ سوتیلی والدہ

کا سلوک روایتی سوتیلی ماؤں والا ہے۔ والدہ نے میرا نکاح اپنے ایک عزیز سے کردیا جو پرلے درجے کا نکما اور آوارہ ہے اور جسے میں سخت ناپسند کرتی ہوں۔ یہ کام انہوں نے رشتہ داروں کی محبت اور جائیداد کیلئے کیا ہے۔ مجھے پڑھا لکھا کر بھی انہوں نے میرے ساتھ یہ سلوک کیا ہے۔ لوگوں کی نگاہیں میری جائیداد پر ہیں۔ کوئی ایسا شخص نہیں ہے جو میری طرف سے کچھ کہہ سکے۔ میرا دل دنیا سے اچاٹ ہوتا جارہا ہے۔ (ش، لاہور)

جواب: نماز فجر اور نماز عصر کے بعد ایک سو ایک بار یَا اللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اپنے مسائل پر خصوصی نظر کرم کی دعا کیا کریں۔ اس ورد کو اپنا معمول بنالیں۔ انشاء اللہ آپ کیلئے بہتری کا راستہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی نہ کوئی سامنے آجائے گا۔ اللہ تعالیٰ پر یقین قائم رکھیں اور مایوس نہ ہوں۔

## جسم پر لرزہ طاری ہوگیا

سوال: ایک بار نماز ادا کرنے مسجد گیا تو نماز کے دوران دل دھڑکنے لگا اور جسم پر لرزہ طاری ہوگیا۔ کوشش کے باوجود خود پر قابو نہ پاسکا اور یہ کیفیت بڑھتی گئی۔ بڑی مشکل سے نماز ادا کی۔ اس کے بعد سے جب بھی مسجد میں نماز باجماعت ادا کرنے کی کوشش کی، کامیاب نہ ہوا۔ امام صاحب کی قرأت شروع کرتے ہوئے خوف سے بدن پر لرزہ طاری ہوجاتا ہے اور سانس تیز ہوجاتا ہے۔ اعصاب کھنچنے لگتے ہیں اور ٹانگیں جواب دینے لگتی ہیں۔ ویسے جسمانی صحت ٹھیک ہے اس بابت کوئی ورد و عمل بتائیں کہ یہ حالت ختم ہوجائے۔ اس بار حج کیلئے بھی جانا ہے اس لیے مزید پریشان ہوں۔ (فضل حسین، فیصل آباد)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد پانی پر ایک بار سورۂ فاتحہ اور ایک بار سورۂ فلق دم کرکے پی لیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے وضو کرکے بیٹھ جائیں۔ دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا اللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا

بَدِيْعُ يَابَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَابَدِيْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ یہ عمل تین بار کیا جائے۔ انشاء اللہ بہت جلد اعصاب پر طاری ہونے والا خوف یا لرزہ ختم ہو جائے گا۔

## حد سے زیادہ ڈرپوک

سوال: بچپن سے لیکر جوانی تک فضول اور لاحاصل زندگی گزار رہا ہوں۔ نہ دین کا رہا اور نہ دنیا کا ہوسکا۔ کئی سالوں سے بی اے میں مسلسل فیل ہو رہا ہوں۔ پڑھتا رہتا ہوں لیکن کوئی بات ذہن میں نہیں رکتی۔ معمولی سی بات سمجھ نہیں سکتا۔ سوچنے سمجھنے کی قوتیں مفلوج ہوگئی ہیں۔ کسی کام میں دلچسپی نہیں رہی۔ سستی کاہلی و بے عملی نے گھیر رکھا ہے۔ شادی شدہ اور صاحب اولاد ہوں لیکن حد سے زیادہ ڈرپوک ہوں۔ کسی سے اپنا حق بھی نہیں مانگ سکتا۔ لوگ میرا مذاق اڑاتے ہیں بے وقوف سمجھتے ہیں۔ والدین مجھ سے مایوس ہیں۔ (حسن، کشمیر)

جواب: نماز فجر، نماز ظہر اور نماز عشاء کے بعد سو مرتبہ بِحَوْلٍ وَّقُوَّةٍ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی طور پر فعال ہو جائیں گے اور بہت سے معاملات میں آپ کو امداد یقینی حاصل ہوگی۔ قوت ارادی بھی پوری طرح استعمال کر کے محنت اور کوشش سے کام لیا کریں۔

## دل کی تکلیف

سوال: آج سے دو سال پہلے دل کی تکلیف ہوئی۔ اس وقت میری عمر سترہ سال ہے۔ اب حال یہ ہے کہ دل پر بوجھ رہتا ہے یوں لگتا ہے کہ میرے اندر ہر طرف اندھیرا ہے۔ کبھی تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ شریانوں میں خون رک رہا ہے۔ مجھے یہ مرض پریشان و مضطرب رہنے کی وجہ سے لاحق ہوا ہے۔ میں آپریشن وغیرہ کرانے سے بہت ڈرتی ہوں۔ (خانم بیگم، لاہور)

جواب: ضروری نہیں کہ آپ دل کے کسی مرض میں مبتلا ہوں۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی کمزوری سے بھی اس طرح کی کیفیات وارد ہوسکتی ہیں۔ اس کیلئے ماہر و مستند معالج سے معائنہ کرائیں اور اس کے مشورے پر پوری طرح عمل کریں۔ انشاء اللہ جلد صحت حاصل ہوجائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد وضو کر کے بیٹھ جائیں اور ایک بار اسم ذات اللہ پڑھ کر قلب کے مقام پر انگشت شہادت سے یہ اسم لکھ دیں اور پھر دم کر دیں۔ علاوہ ازیں صبح کے وقت ناشتہ سے قبل پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ یَاحَیُّ قَبۡلَ کُلِّ شَیۡءٍ یَاحَیُّ بَعۡدَ کُلِّ شَیۡءٍ دم کر کے پی لیا کریں۔

## امتحان میں ناکامی

سوال: میں نے فرسٹ ایئر کا امتحان دیا اور پوری محنت کے باوجود پرچوں میں ناکام ہوگئی۔ مجھے فیل ہونے کی قطعاً امید نہ تھی۔ یہ صورت حال میرے لیے انتہائی پریشانی کا باعث بن گئی ہے اور کچھ سمجھ میں نہیں آتا۔ مجھے سال دوم میں داخلہ نہیں مل رہا ہے۔ سب لوگ کہہ رہے ہیں کہ سال اول کا امتحان دوبارہ دے دو لیکن میں پہلے ہی پوری محنت کے باوجود ناکام ہوچکی ہوں اور اس بات کو سب حیرت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور انہیں یقین نہیں آتا۔ اس سے پہلی جماعتوں میں میرا یہ حال نہ تھا۔

**(نورالعین، نوشہرہ)**

جواب: نماز فجر کے بعد پانی پر ایک سو ایک بار یَارَحِیۡمُ دم کر کے پییں اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار اَلۡمَلِکُ الۡقُدُّوۡسُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ امتحان کا نتیجہ آنے تک ان دونوں وظائف پر عمل کریں۔

## اعتماد اور یقین کی کمی

سوال: میری عمر چودہ سال ہے۔ میرے اندر اعتماد اور یقین بے حد کم ہے۔ زبانی امتحان کے وقت استاد کوئی سوال پوچھتی ہیں تو حالت یہ ہوتی ہے کہ رونا آجاتا ہے اور

بہت کچھ جانتے ہوئے بھی کچھ بتانے سے قاصر ہو جاتی ہوں، کوئی ورد ایسا بتائیں کہ میں اس حالت پر قابو حاصل کر لوں۔ (بہار بی بی، شیخوپورہ)

**جواب:** نماز فجر کے فوراً بعد کسی ایسی جگہ کھڑی ہو جائیں جہاں سے صبح کی ہلکی روشنی افق پر نظر آتی ہو۔ اس روشنی کو دس منٹ تک دیکھیں اور اس دوران اطمینان کے ساتھ اور مناسب رفتار سے سورۂ اخلاص پڑھتی رہیں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک مستقل مزاجی سے کریں۔ ان شاء اللہ نروس ہونے کی مذکورہ کیفیت پر قابو حاصل ہو جائے گا۔

## طلاق کی دھمکیاں

**سوال:** گھریلو حالات خراب ہیں۔ یہ حالات سالہا سال سے یوں ہی چلے آ رہے ہیں۔ اس کی وجوہات میں آج تک سمجھ نہیں پائی۔ شوہر مجھے سخت ناپسند کرتا ہے۔ میں اس کی خدمت میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھتی لیکن اسے میری ہر بات بری لگتی ہے۔ بات بات پر بے عزت کر دیتا ہے۔ طلاق کی دھمکیاں دیتا ہے۔ میرا بڑا بیٹا جس کی عمر اٹھارہ سال ہونے والی ہے خراب ہوتا جا رہا ہے۔ آوارگی اور نشہ کرنا اس کی عادت بن گئی ہے۔ اس کا نفسیاتی علاج بھی ہوا ہے۔ ہر طرح سے سمجھا کر دیکھ لیا ہے اور اپنی طرف سے پوری کوشش کر لی ہے لیکن سب لاحاصل رہا۔ کئی لوگ کہتے ہیں کہ یہ جادو کے اثرات کی وجہ سے ایسا ہے۔ (پروین، گوجرانوالہ)

**جواب:** آپ نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار یَا جَلِیۡلُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ گھریلو حالات اور بیٹے کی بے راہ روی میں جادو کا دخل نہیں ہے بلکہ یہ خراب گھریلو حالات، والدین میں ذہنی ہم آہنگی نہ ہونے کی وجہ سے ہے۔ بیٹے کیلئے صبح سورج نکلنے سے پہلے وضو کر کے پانی پر گیارہ بار یَاوَدُوۡدُ پڑھ کر دم کریں اور کسی بھی طرح بیٹے کو پلا دیا کریں۔

## جسمانی تکالیف اور امراض میں مبتلاء ہوں

**سوال:** میں جسمانی تکالیف اور امراض میں مبتلا رہتی ہوں، پہلے مجھے بخار ہوا جو دو

ماہ بعد جا کر ختم ہوا پھر دونوں ہاتھوں میں جلدی مرض ہو گیا۔ چار ماہ بعد جا کر بمشکل دور ہوا۔ اب ایک دوسرا جلدی مرض ظاہر ہو گیا ہے جس کا علاج کرا رہی ہوں، میں نماز کی پابند ہوں اور یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد میں نے شروع کیا ہے۔ مسلسل بیماری نے مجھے ذہنی طور پر پریشان کیا ہوا ہے اور طرح طرح کے خدشات ستاتے رہتے ہیں۔

(شازیہ، کراچی)

**جواب:** صبح و شام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، یَا اللّٰہُ، یَا رَحِیْمُ، یَا مُرِیْدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ فی الحال یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد نہ کریں صرف مذکورہ وظیفے پر عمل کریں۔ کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے انشاء اللہ ذہنی پریشانیوں اور امراض کی زیادتی سے اللہ تعالیٰ محفوظ فرمائیں گے۔

## بیٹے کی مرگی ٹھیک نہیں ہو رہی

**سوال:** میرے بیٹے کو مرگی کی تکلیف ہے جس کا بہت علاج کروایا مگر افاقہ نہیں ہوا۔ عام روٹین میں وہ ٹھیک رہتا ہے لیکن جب دورہ پڑتا ہے تو پھر طبیعت جلدی سنبھلتی نہیں، سارے گھر میں پریشانی ہے۔ (ریحانہ، راولپنڈی)

**جواب:** آپ باوضو حالت میں سات مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر نمک پر دم کریں اور اسے بیمار اس طریقہ سے استعمال کرے کہ ہر روز کھانے سے پہلے اور بعد میں سونے سے پہلے جاگنے کے بعد روزانہ چھ بار نمک چکھ لیا کرے۔ اگر مرض میں اضافہ دکھائی دے تو تب بھی نمک کا استعمال تین ماہ تک جاری رکھے اگر مریض اس پر عمل کرے تو اس مرض سے ہمیشہ جان چھوٹ جائے گی۔ (انشاء اللہ)

## والدین غصے میں نازیبا استعمال کرتے ہیں

**سوال:** میرے والدین کی طرف سے غافل ہیں، گھر والوں سے ان کا برتاؤ سخت ہوتا ہے اور غصے میں نازیبا الفاظ استعمال کرتے ہیں، باہر والوں سے بھی الجھ پڑتے ہیں۔ گھر کا خیال رکھتے ہیں اور اپنی بیٹیوں پر بھی پوری توجہ دیتے ہیں لیکن ان کی

مذکورہ کمزوریوں نے خوبیوں کو ضائع کر دیا ہے۔ ہماری ازحد خواہش ہے کہ وہ اپنے اوپر کنٹرول حاصل کرلیں اور اپنے فرائض پر توجہ دیں۔ **(عمران، سرحد)**

**جواب:** صبح سورج نکلنے سے پہلے کوئی فرد وضو کے پانی پر ایک بار **یَاوَدُوْدُ** دم کر کے پانی کو محفوظ کر لے اور کسی مناسب وقت پر والد کو پلا دیا کرے۔ اس عمل کو کئی ماہ تک جاری رکھیں اور اللہ تعالیٰ سے ہر نماز کے بعد والد صاحب کیلئے دعا کیا کریں۔

## امتحانات میں ناکام ہو جاتی ہوں

**سوال:** جماعت اول سے لیکر تھرڈ ایئر تک اچھی طالبہ رہی۔ آج سے دو سال قبل امتحان میں پوری محنت کی اور دل لگا کر پڑھا لیکن ذہن مضامین کو پوری طرح سمجھنے سے قاصر رہی۔ یہ معاملہ صرف ''قانون'' کے مضمون سے متعلق تھا جو کسی طرح ذہن میں محفوظ نہیں رہتا تھا، باقی مضامین سمجھ لیتی تھی۔ اس صورت حال نے ذہن پر شدید پریشانی اور الجھن طاری کر دی۔ تھوڑا بہت جو سمجھتی وہ بھی ذہن سے نکل جاتا تھا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ سالانہ امتحان میں دو پرچوں میں ناکام ہو گئی۔ میرا دل اچاٹ ہو گیا اور قانون کی کتاب دیکھنے کے بعد تو شدید الجھن پیدا ہونے لگی۔ میں نے دوبارہ امتحان دیا لیکن ناکام ہوئی۔ اب کچھ عرصہ بعد تیسری بار امتحان دینے والی ہوں اور چاہتی ہوں کہ ہر حال میں امتحان پاس کرلوں۔ ذہنی صلاحیت میں اضافے اور امتحان میں کامیابی کیلئے کسی اسم یا وظیفے کی طالب ہوں۔ **(نوشین، مردان)**

**جواب:** خط کے مندرجات ظاہر کرتے ہیں کہ قانون کا مضمون آپ کے مزاج اور استعداد سے مطابقت نہیں رکھتا۔ اگر یہ بات درست ہے تو آپ کو چاہیے کہ مضمون تبدیل کرلیں۔ زبردستی کرنا بہتر نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ نماز عشاء کے بعد **اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ** ایک سو ایک بار پڑھ کر دعا کیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ہی دل ہی دل میں **اَلَآ اِنَّهٗ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيْطٌ** (سورۃ حم السجدہ

آیت نمبر 54) کا ورد اندازاً دس منٹ تک کریں۔ نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھا کریں۔

## سوچ سوچ کر ہلکان ہو گیا ہوں

**سوال:** میں ذہنی پریشانی میں گرفتار ہوں، میں اپنی زندگی میں کوئی کامیابی حاصل کر کے نمایاں ہونا چاہتا ہوں لیکن مشکلات اور رکاوٹیں حائل ہیں۔ مجھے اعلیٰ تعلیم کے حصول کا بہت شوق ہے اور میں نے ماسٹرز بھی کیا ہوا ہے لیکن جب میری مطلوبہ پوزیشن نہیں آئی تو شدید ذہنی اذیت میں مبتلا ہو گیا۔ میں نے پھر ایک کورس میں دن رات محنت کی لیکن ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ اب سوچ سوچ کر ہلکان ہو گیا ہوں۔ آنکھوں سے اکثر آنسو بہنے لگتے ہیں۔ میں صرف کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہوں، کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میری ذہانت اور ذہنی قوتوں میں اضافہ ہو جائے تا کہ میں تعلیم کے میدان میں کامیابی حاصل کر کے مایوسی سے نجات حاصل کرلوں۔ (سلیمان، نذیر)

**جواب:** ذہنی صلاحیت میں اضافے اور شعوری قوتوں کو متحرک کرنے کیلئے روزانہ نکلتے سورج کی روشنی کو دس منٹ دیکھتے ہوئے سات بار سورہ اخلاص کا ورد کرلیا کریں لیکن براہ راست سورج کو نہ دیکھیں اور نہ ہی تیز روشنی پر نظر جمائیں۔ نماز عشاء کے بعد اول و آخر درود شریف کے ساتھ ایک سو ایک بار اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ پڑھ کر کامیابی کی دعا کیا کریں۔

## کوئی نہ کوئی مسئلہ درپیش رہتا ہے

**سوال:** میری صحت ہمیشہ سے خراب رہی ہے، کوئی نہ کوئی مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ اکثر سر درد رہتا ہے اور کبھی دورے کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ کبھی ٹانگوں اور بازوؤں میں درد کی لہر بے چین کر دیتی ہیں۔ سر درد شروع ہو جائے تو چوبیس گھنٹے رہتا ہے۔ بہت سی دوائیں استعمال کیں لیکن وقتی آرام کے سوا کچھ حاصل نہ ہوا۔ سر کے بال بھی کم ہوتے جا رہے ہیں۔ چہرے پر خصوصاً اور جسم پر عموماً تلوں کی کثرت ہو گئی ہے۔ کچھ اسی طرح کا مسئلہ بہن کے ساتھ بھی ہے۔ صحت اور تندرستی کیلئے کوئی مؤثر دعا یا

اسم ورد کیلئے تجویز کردیں۔ (یاسمین، مظفر گڑھ)

جواب: چکنائی، تیز نمک، گوشت کے استعمال میں زیادتی سے پرہیز کریں۔ صبح و شام پانی پر یَا اَللّٰہُ، یَارَحِیْمُ، یَامُرِیْدُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ چھیاسٹھ مرتبہ دم کرکے پیا کریں۔ صبح کے وقت نکلتے سورج کی ہلکی روشنی کو دیکھتے ہوئے ایک بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاءاللہ جلد طبیعت صحت کی طرف راغب ہوجائے گی۔

## شوہر پر شک کرتی ہوں

سوال: میں نے پہلے خط لکھا تھا جس میں دو بڑے مسائل کی نشاندہی کی تھی۔ ایک یہ کہ میرے اندر شک بہت بڑھ گیا ہے خصوصاً شوہر پر شک زیادہ کرتی ہوں۔ دوسرا مسئلہ یہ تھا کہ میرے ہاں اولاد پیدا نہیں ہوئی۔ آپ نے بتایا تھا کہ رات کو سوتے وقت اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ کا ورد کیا جائے اور صبح کے وقت سورۂ الناس اور سورۂ فلق کھجور پر دم کرکے کھائیں۔ بفضل الٰہی شک اور وسوسوں کا بہت حد تک سدباب ہوگیا ہے لیکن اولاد کا مسئلہ ابھی باقی ہے۔ آپ مجھے یَا اَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ روزانہ تین سو بار پڑھنے کی اجازت بھی دے دیں کہ آپ نے کسی کو ترقی اور معاشی فراخی کیلئے یہی اسماء پڑھنے کو دیئے تھے۔ تندرستی کیلئے یَاسَلَامُ بھی پڑھنا چاہتی ہوں۔ (شاہین، پشاور)

جواب: آپ یَا اَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ کا ورد نماز فجر یا نماز عشاء کے بعد کرلیا کریں۔ دن میں کسی نماز کے بعد ایک سو بار یَاسَلَامُ پانی پر دم کرکے پی لیا کریں۔ اولاد کیلئے تشخیص اور علاج کے ساتھ نماز فجر کے بعد ایک ایک بار سورہ مریم پڑھ کر پانی پر دم کرکے پی لیا کریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔

## احساس کمتری بڑھتا جارہا ہے

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے لیکن قد چھوٹا ہے جس کی وجہ سے میں سخت پریشانی

میں مبتلا ہوں۔ عنقریب میری شادی بھی ہونے والی ہے احساس کمتری بڑھتا جارہا ہے۔ قد میں اضافے کیلئے کوئی وظیفہ بتائیے۔ (عبداللہ، حیدرآباد)

جواب: صبح وشام پانی پر اکتالیس بار الۤرٰ تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِينِ (سورہ یوسف 1) الرَّحِيمُ الرَّحِيمُ الرَّحِيمُ يَا اَللهُ يَامُرِيدُ دم کرکے کم ازکم چھ ماہ تک پئیں اور ذہن سے پریشانی نکال دیں۔ انشاءاللہ نتیجہ سامنے آجائے گا۔ اللہ پر یقین رکھیں۔

## ہر کام میں ناکام

سوال: میرے ساتھ ہمیشہ سے یہ معاملہ رہا ہے کہ میں جس کام کو شروع کرتا ہوں پہلے تو کامیابی کے آثار نظر آتے ہیں لیکن پھر ایسی رکاوٹیں پیش آتی ہیں اور ایسے حالات سامنے آتے ہیں کہ کام نامکمل رہ جاتا ہے یا ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کام کے بارے میں زیادہ سوچوں، اسی میں ناکامی ہوتی ہے۔ میری والدہ کہتی ہیں کہ تم کام میں دلچسپی نہیں لیتے جبکہ میں ہر کام بڑی محنت سے اور وقت پر انجام دینے کی کوشش کرتا ہوں۔ علاوہ ازیں رات کو سونے کیلئے لیٹتا ہوں تو دو گھنٹے تک نیند نہیں آتی اور مختلف خیالات میں گھر جاتا ہوں۔ (محمد بلال علی، ملتان)

جواب: آپ کیلئے جملہ مسائل پر قابو پانے میں اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد مناسب و مؤثر ثابت ہوگا۔ فارغ اوقات میں یا کام میں مشغول رہتے ہوئے بھی ان اسماء کو پڑھا کریں۔ کثرت سے پڑھنا ضروری ہے۔ انشاءاللہ جلد اثرات ظاہر ہوں گے۔ علاوہ ازیں رات کو سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر گیارہ بار یَا اَللهُ یَابَدِیْعُ یَاحَفِیْظُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس طرح تین بار کیا جائے، بفضل خدا مزید فوائد حاصل ہوں گے۔ اس عمل کو کم ازکم چالیس روز کیا جائے۔

## لوگوں کی باتوں کا اثر

سوال: میرے خیالات نیک اور ارادے پختہ ہیں لیکن لوگ میری راہ میں رکاوٹ بنے ہوئے ہیں، میں ایک حساس لڑکی ہوں، لوگوں کی باتوں کا بہت اثر لیتی ہوں۔

باتیں میرے ذہن میں گردش کرتی رہتی ہیں اور ذہنی اذیت کا باعث بنتی ہیں۔ میرے اندر بے چینی اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ کسی بھی کام کو کرتے وقت لوگوں کا خیال آتا ہے کہ وہ کیا کہیں گے؟ میں چاہے کتنا ہی اچھا کام کروں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ لوگ اس کو اچھا نہیں سمجھتے اور اور میرے متعلق بدگمان رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے میں لوگوں سے میل جول نہیں رکھتی۔ ایک نامعلوم خوف میرے اندر متحرک رہتا ہے، بہت سے اندیشے اور وسوسے پریشان کرتے ہیں۔ **(فضا، ساہیوال)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے ایک سو ایک بار **اِنَّ اللّٰهَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ** کا ورد کر کے ہاتھوں پر دم کریں اور بعد میں پورے چہرے پر پھیر لیں۔ نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار **یَاوَارِثُ** کا ورد کر کے اپنے قلب پر دم کر دیا کریں۔ ان دونوں وظائف پر کم از کم دو ماہ تک عمل پیرا رہیں۔

## بیٹے کو فضائیہ میں جانے کا شوق

سوال: میرے بیٹے کو پاک فضائیہ میں جانے کا بہت شوق ہے اور اس کیلئے وہ محنت بھی کر رہا ہے۔ کامیابی کیلئے کوئی دعا یا ورد تجویز کریں نیز صحت و زندگی کیلئے بھی کوئی دعا بتائیں۔ **(والدہ علی، ساہیوال)**

جواب: بیٹے سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد کسی بھی وقت ایک سو ایک بار **اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کامیابی کی دعا کیا کرے۔ صحت کیلئے روزانہ کسی وقت ایک سو ایک بار **یَاسَلَامُ** پڑھ کر پانی پر دم کر کے پانی پی لیا کریں۔ اللہ تعالیٰ رحم و کرم فرمائیں گے۔

## بیٹے کی بیماری اور ماں کے آنسو

سوال: میرے بیٹے کو مرگی کا دورہ پڑتا ہے، اس کی عمر ساڑھے چار سال ہے۔ حال ہی میں تیسری بار اسے یہ دورہ پڑا ہے۔ پہلا دورہ ایک سال قبل پڑا تھا۔ اس کی بیماری اور کیفیت کو دیکھ کر میری آنکھوں سے آنسو نہیں رکتے اور ہر وقت دل پر بوجھ رہتا ہے۔

میرا ایک بیٹا ایک سال کی عمر کو پہنچ کر پانچ ماہ قبل فوت ہو چکا ہے۔ مرگی کا دورہ بیٹے کو سونے کے دس پندرہ منٹ بعد پڑتا ہے۔ ایک سال سے دوا کا کورس جاری ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ اسے جلد شفا عطا کر دے۔ دعا کرائیں اور کوئی اسم وظیفہ بھی بتائیں جو میں کروں کہ جلد شفا حاصل ہو جائے۔ **(والدہ حسن رحمٰن، گوجرانوالہ)**

**جواب:** صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر بیٹے کو سامنے بٹھائیں۔ ایک بار یَااللہُ پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے اس انگلی سے اسم ذات اللہ اس طرح لکھ دیں۔ ''اللہ'' یہ عمل تین بار کیا جائے پھر بیٹے کو سلا دیں۔ صبح کا عمل اس وقت بھی کیا جا سکتا ہے جس وقت بیٹا سو رہا ہو۔ انشاء اللہ شفا کامل حاصل ہوگی۔ قارئین کرام بچے کیلئے اللہ کے حضور دعا کریں۔

## ذہنی حرکت اور قوت عمل میں اضافہ

**سوال:** میں کمپیوٹر کی طالبہ ہوں۔ تھیوری تو جلد سمجھ لیتی ہوں لیکن عملی طور پر کسی بات کو سمجھنے اور پورا کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کمپیوٹر میں عملی کام کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ جب کوئی مجھ سے سوال کرتا ہے تو فوری طور پر جواب دینے سے قاصر رہتی ہوں۔ بعد میں خیال آتا ہے کہ فلاں بات کہنی چاہیے تھی۔ میں اپنے ذہن کی حرکت اور قوت عمل میں اضافے کیلئے کسی ورد، عمل یا مشق سے مدد لینا چاہتی ہوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ **(صائمہ کرن)**

**جواب:** رات کو سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر ایک جگہ نظریں جمائیں اور یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کرتی رہیں اور اس عمل کو اندازاً پندرہ منٹ کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور توجہ اپنی سانس کے اندر جانے اور باہر جانے پر مرکوز رکھیں اور یہ عمل اندازاً پندرہ منٹ تک کیا جائے۔ انشاء اللہ کثیر فوائد حاصل ہوں گے۔

## جسم پتھر کا بن گیا

**سوال:** چند سال قبل بیمار ہوا۔ دانتوں کی تکلیف میں دوا استعمال کی، سو کر اٹھا تو پورا

جسم اکڑا ہوا تھا جیسے پتھر کا بن گیا ہو۔ اب تک جسمانی اکڑن کا شکار ہوں۔ انگلیوں سے کوئی چیز نہیں پکڑ سکتا۔ ایک ماہر معالج کا کہنا ہے کہ یہ اثرات از خود پانچ سال بعد ختم ہو جائیں گے۔ **(ضیاء اللہ، چارسدہ)**

**جواب:** یَا اَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَا مُرِیْدُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ یہ اسماء روزانہ سو بار پانی پر دم کر کے یا کسی سے دم کرا کے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ جلد شفاء عطا فرمائیں، آمین!

## بھائی ضدی اور ہٹ دھرم ہے

**سوال:** میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر چودہ سال ہے، نہایت ضدی اور ہٹ دھرم ہے۔ صبح سے شام تک اپنی حرکتوں سے بے حد تنگ کرتا ہے۔ زبان دراز اور پاس و ادب سے بے نیاز ہو گیا ہے۔ دوسروں کو تنگ کر کے خوش ہوتا ہے۔ پیار سے بھی سمجھایا اور مار پیٹ سے بھی کام لیا لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اب تو یوں لگتا ہے کہ وہ ہمیں پاگل کر کے چھوڑے گا۔ دو سالوں سے اس کا حال زیادہ برا ہوتا جا رہا ہے۔ تعلیم میں دلچسپی لینا چھوڑ دی ہے اور دن بھر ٹی وی کے سامنے بیٹھا رہتا ہے۔ سمجھاؤ تو کہتا ہے کہ خود کو مار لوں گا۔ بہت زیادہ کھانے لگا ہے اور وزن بڑھتا جا رہا ہے۔ **(الف، ف)**

**جواب:** گیارہ سو بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاوَدُوْدُ یَابَدِیْعُ یَاحَفِیْظُ پڑھ کر ایک کاغذ پر دم کر کے اس کاغذ کو تہہ کر کے بھائی کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔ روزانہ رات کو یہی اسماء سات بار پڑھ کر تکیے پر دم کر دیا جائے چالیس روز بعد دوبارہ کاغذ کو نکال کر گیارہ سو بار مذکورہ اسماء دم کر کے دوبارہ کاغذ کو اندر رکھ دیا جائے۔ اس طرح صرف تین بار ہر چالیس روز بعد کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے امید ہے کہ بھائی کے ذہنی رجحانات میں جلد تبدیلی واقع ہو گی۔

## آمدنی کے مقابلے میں اخراجات زیادہ

سوال: میں آٹھ سال سے اس علاقے میں رہائش پذیر ہوں۔ یہاں آنے کی ایک بڑی وجہ بچوں کی تعلیم و تربیت ہے۔ بچے نویں جماعت سے لیکر بی اے تک کی جماعتوں میں پڑھ رہے ہیں۔ آمدنی کے مقابلے میں اخراجات زیادہ ہیں۔ گزشتہ آٹھ سالوں سے مسلسل مزدوری کر رہا ہوں اور اب عمر کے تقاضے کی وجہ سے تھک چکا ہوں۔ ہمارا گھرانہ مذہب کی طرف رجحان رکھتا ہے لیکن پھر بھی پریشانیاں لاحق ہیں گھر میں لڑائی جھگڑے کی وجہ سے سکون ختم ہو چکا ہے۔ عمر کے اس حصے میں نوکری ملنا مشکل ہے سرمایہ ہے نہیں کہ کاروبار کر سکوں۔ چاہتا ہوں کہ کوئی چھوٹی ملازمت مل جائے تاکہ وقت گزر جائے اور بچے خود کچھ کریں۔ کوئی دعا یا ورد بتائیں نیز دعا بھی کرائیں۔ (رب نواز راجہ، جہلم)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گیارہ سو بار یَاوَاسِعُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے رحم و کرم کی دعا کیا کریں۔ کم از کم نوے دونوں تک اس اسم کو پڑھیں۔ قارئین سے عرض ہے کہ وہ آپ کیلئے دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

## بہن بھائیوں کی شادیوں میں رکاوٹ

سوال: میری اور بہنوں کی شادیوں میں رکاوٹ ہے۔ کئی لوگوں سے رجوع کیا اور جس نے جو کچھ بتایا وہ کیا لیکن ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا ہے۔ کسی نے کہا کہ بندش ہے، کسی نے نحوست وغیرہ بتائی لیکن مسئلہ کسی طرح حل نہ ہو سکا۔ والدین بیمار رہتے ہیں۔ والدہ دل کی مریضہ ہو گئی ہیں۔ گھر کا بوجھ بھائیوں پر ہے اور وہ چاہتے ہیں کہ جلد اس فرض سے سبکدوش ہو جائیں۔ ہم بہنوں کی شکل وصورت بھی اچھی ہے اور بظاہر کوئی ایسی بات نہیں جو رشتہ طے ہونے میں حارج ہو لیکن بات شروع ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔ اس طرح کئی بار ہو چکا ہے اجتماعی دعا کرا دیں، اور کوئی دعا بھی ورد کیلئے

تلقین کریں۔ (شبانہ)

جواب: بندش اور نحوست کی باتیں بے یقینی اور وہم کی پیداوار ہیں۔ اس طرف توجہ دینے کے بجائے اللہ کی رحمت پر یقین مضبوط کریں۔ روزانہ نماز عشاء اور نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور پھر اللہ تعالیٰ سے جلد فضل و کرم کی درخواست کیا کریں۔ اجتماعی دعا کیلئے نام درج کر لیا گیا ہے۔

## مہذب اور ذمہ دار شخص سے شادی

سوال: میری منگنی میری غیر موجودگی میں کزن سے ہوئی ہے جسے میں ناپسند کرتی ہوں۔ اس لیے کہ وہ غیر مہذب اور غیر ذمہ دار شخص ہے۔ میری زندگی ابتداء سے پریشانیوں میں گزری ہے اور ماں کے سائے سے بھی محروم ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ کسی طرح یہ رشتہ ختم ہو جائے اور شادی مہذب اور ذمہ دار شخص سے ہو جائے۔ (ث، کراچی)

جواب: بعد نماز فجر اور بعد نماز عشاء ایک سو ایک بار **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور اپنی مشکل بیان کیا کریں۔ بفضل خدا دستگیری و رہنمائی ہوگی۔

## غلط اور شک پر مبنی خیالات

سوال: ایف اے کی طالبہ ہوں' کچھ عرصہ سے ذہنی کیفیت اور خیالات میں تبدیلی واقع ہوگئی ہے۔ خیالات میں افراط و تفریط پیدا ہوگئی ہے۔ خاص طور پر اللہ تعالیٰ کی ذات' ایمان اور مقدس شخصیات کے بارے میں غلط اور شک پر مبنی خیالات پیدا ہونے لگے ہیں۔ نماز میں بھی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ کتابوں کا مطالعہ کروں تو ذہن میں اسی طرح کے خیالات آنے لگے ہیں۔ طبیعت بوجھل رہنے لگی ہے اس طرح کے خیالات کو ذہن سے نکالنا چاہتی ہوں۔ (صائمہ گجرات)

جواب: رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر گیارہ بار **اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار پڑھ

کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر اور چہرے پر پھیر لیں۔ بعدازاں سات بار سورہ فاتحہ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں، یہ عمل تین ہفتے تک کیا جائے۔

## نماز میں ذہنی یکسوئی

**سوال:** میری بصارت کافی کمزور ہے۔ کچھ عرصہ قبل آپ نے بصارت کی کمزوری کیلئے کوئی تصور و عمل بتایا تھا لیکن کوشش کے باوجود وہ شمارہ مجھے مل نہ سکا۔ برائے مہربانی ایک بار پھر وہ عمل شائع کر دیں۔ نماز میں ذہنی یکسوئی بڑھانے اور قائم رکھنے کیلئے بھی کوئی طریقہ بتائیں۔ **(احمد، ڈنمارک)**

**جواب:** بصارت کی کمزوری دور کرنے کیلئے نماز فجر کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں۔ آرام سے بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور تصور کریں کہ آپ ایک ایسے گنبد میں یا گول کمرے کے درمیان میں موجود ہیں جو شیشے کا بنا ہوا ہے اور اس میں سے روشنیاں نکل کر آپ کے اوپر پرواز ہو رہی ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ساتھ اسم یَااَللّٰہُ یَابَصِیْرُ کا ورد کرتے رہیں۔ یہ عمل دس سے پندرہ منٹ کیا جائے۔ بعدازاں دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر اکیس اکیس بار اَلْحَقُّ النُّوْرُ بِحَقِّ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ دم کر کے انگلیاں دونوں آنکھوں پر پھیر لیا کریں۔ نماز میں ذہنی یکسوئی میں اضافے کیلئے یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے نماز ادا کر رہے ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو ملاحظہ فرما رہے ہیں۔

## ہمارے مستقبل کی فکر نہیں

**سوال:** والد کو ریٹائر ہوئے دس سال گزر چکے ہیں جو رقم ملی وہ کاروبار میں لگانے کیلئے کسی کے حوالے کر دی۔ جن کے حوالے کی وہ کبھی منافع دیتے ہیں اور کبھی نہیں۔ والد کا معمول ہے کہ ہر وقت گھر میں پڑے رہتے ہیں لگتا ہے کہ انہیں ہمارے مستقبل کی فکر ہی نہیں ہے۔ والد پڑھے لکھے اور ایماندار شخص ہیں۔ دین کی اچھی سمجھ رکھتے ہیں پھر بھی انہیں احساس نہیں ہے کہ بچے ابھی چھوٹے ہیں، ان کا کیا بنے گا؟ والدہ

نے بھی انہیں سمجھایا اور کئی لوگوں نے بھی زور دیا کہ کوئی کام وغیرہ شروع کرو لیکن والد صرف یہی کہتے ہیں کہ بس فلاں کام شروع کرنے والا ہوں لیکن کرتے کچھ نہیں۔ گھر کے حالات دیکھ کر میرا ذہن بہت الجھ گیا ہے۔ (جمیل، جلالپور جٹاں)

جواب: ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت سے لوگ عمر کے ایک خاص حصے میں قوت عمل سے محروم ہو جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ وہ کوئی بڑا قدم اٹھانے سے بھی گریز کرتے ہیں۔ عمر کے تقاضے بھی انہیں زیادہ محنت نہیں کرنے دیتے لہٰذا یہ سب باتیں سامنے رکھتے ہوئے کوئی مناسب لائحہ عمل بنایا جائے اور والد کو بھی اس میں شامل کیا جائے۔ انہیں مجبور کیا جائے اور نہ لعن طعن کی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ نماز عشاء کے بعد تین سو بار **یَاوَهَّابُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کی جائے۔ انشاء اللہ ایسے حالات جلد واضح ہو کر سامنے آجائیں گے کہ جن میں آپ لوگوں کیلئے فیصلہ کرنا آسان ہو جائے۔

## دو بیٹیوں کے بعد اولاد نہیں

سوال: شادی کو 14 سال گزر گئے ہیں۔ دو بیٹیوں کا باپ ہوں جو گیارہ اور نو سال کی ہیں۔ اس کے بعد سے ہمارے ہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ بہت سے معالجین سے رجوع کیا جو مختلف الرائے تھے۔ نتیجہ کچھ بھی نہیں نکلا۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ میرے اندر کمزوری ہے اور جس کا علاج وقت طلب ہے۔ آپ نے کسی کالم میں ایک صاحب کو کوئی آیت اولاد کیلئے پڑھنے کو بتائی تھی، کیا وہ آیت پڑھ سکتا ہوں۔ آیت بھی تجویز کر دیں میں علاج بھی کرا رہا ہوں۔ دوا کے ساتھ دعا سے بھی کام لینا چاہتا ہوں۔ روحانی محفل میں بھی میرے لیے دعا کرا دیں۔ (مسعود، لاہور)

جواب: نماز فجر اور عشاء کے بعد تین سو بار **یَااَوَّلُ** پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ علاوہ ازیں آپ کی بیگم صاحبہ صبح سورۂ مریم اور نماز عشاء کے بعد سورۂ یٰسین ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے خود بھی پیئیں اور آپ کو بھی پلائیں۔ انشاء اللہ جلد نتائج ظاہر ہوں گے۔ محفل میں دعا کیلئے نام درج کر لیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

## والدین راضی ہوجائیں

**سوال:** میں گریجویشن کر رہا ہوں اور اس کے بعد بیرون ملک تعلیم حاصل کرنے کا خواہش مند ہوں۔ والدین بھی راضی تھے۔ ایک دن والدین کسی بات پر سخت ناراض ہوئے۔ اس کے بعد انہوں نے مجھے بیرون ملک جانے سے منع کر دیا۔ میں ہرگز آوارہ اور برے کردار کا لڑکا نہیں ہوں۔ نماز کا بھی پابند ہوں صرف ایک بات نے مجھے مشکل میں گرفتار کرا دیا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ والدین راضی ہوجائیں اور تعلیم کے اگلے مراحل کامیابی سے طے ہوجائیں۔ (ع، احمد)

**جواب:** آپ اپنے والدین سے رابطہ قائم رکھیں اور انہیں اپنے حالات اور تیاریوں سے مطلع کرتے رہیں۔ موجودہ جماعت کے امتحان میں اچھے نتیجے سے انشاء اللہ ان پر اچھا اثر پڑے گا اور وہ آپ کی بات کو توجہ سے سنیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور پھر دعا کیا کریں۔

## منتشر الخیالی میں مبتلا ذہن

**سوال:** میری عمر اکیس سال ہے۔ یوں تو میری یادداشت اچھی ہے لیکن راستے یاد نہیں رہتے۔ علاوہ ازیں انگریزی کا کوئی لمبا جملہ پڑھ لوں یا سن لوں تو دوہرا نہیں سکتا اگرچہ اس کے معنی بھی سمجھ لوں، میرا ذہن منتشر الخیالی میں مبتلا رہتا ہے۔ بہت قنوطی واقع ہوا ہوں۔ اعتماد کی کمی بھی محسوس کرتا ہوں۔ صحت بھی اچھی نہیں ہے۔ ان حالات کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی ورد کوئی مشق وعمل بتائیں تاکہ میں اپنے مسائل پر قابو پالوں۔ (خالد، حیدرآباد)

**جواب:** انسان بعض باتیں یاد نہیں رکھ سکتا لیکن بعض باتیں اچھی طرح یاد رہتی ہیں، یہ حافظہ کے کام کرنے کا ایک انداز ہے۔ اسے کمزور تصور نہ کریں اور پریشانی ذہن سے نکال دیں۔ جن باتوں میں حافظے کی کمزوری محسوس کرتے ہیں اسے کسی نوٹ بک میں اشاروں کی مدد سے نوٹ کرلیں تاکہ حافظہ کو مدد حاصل ہوجائے۔

صحت، حافظے کی قوت میں اضافے اور ذہنی کارکردگی بڑھانے کیلئے علی الصبح سانس کی مشق بہت مفید و موثر ثابت ہوگی۔ آرام دہ نشست میں بیٹھ کر کمر سیدھی کرلیں اور آنکھیں بند کرلیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہو جائے تو ایک بار یَارَبِّ الرَّحِیْمُ پڑھ کر باہر نکالیں۔ یہ عمل مسلسل کرتے رہیں لیکن پوری توجہ سانس کے عمل پر قائم رکھیں، مشق صبح ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور کم از کم دس منٹ کی جائے۔

## ڈر، خوف اور بے چینی کا شکار

سوال: دو سالوں سے ڈر، خوف اور بے چینی کا شکار ہوں۔ شروع میں نظام ہضم میں خرابی نے طبیعت پر برا اثر ڈالا۔ پھر آہستہ آہستہ اس بے چینی نے خوف کی شکل اختیار کرلی۔ اب حال یہ ہے کہ گھر سے باہر بازار تک جانا مشکل ہوگیا ہے۔ اکیلے کہیں بھی نہیں جاسکتا۔ دن رات خوف اور بے چینی کے سائے میرے اوپر چھائے رہتے ہیں۔ خود کو لاکھ سمجھاتا ہوں۔ مختلف اوراد و اسماء بھی پڑھتا ہوں لیکن خوف پیچھا نہیں چھوڑتا۔ مادی اور روحانی علاج دونوں کروائے لیکن کوئی اثر نہیں ہوا۔ (عزیز الرحمٰن، لاہور)

جواب: ایک کاغذ پر خوشخط اسم ذات "اللہ" لکھ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد اسم ذات کو دس پندرہ منٹ تک پوری توجہ سے دیکھا کریں۔ صبح و شام دو کھجوروں پر ھُوَالرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اکیس اکیس بار دم کرکے کھالیا کریں۔ رات کو اسم ذات کا عمل کرنے کے بعد بستر پر لیٹ جائیں۔ سانس آہستہ سے اندر لیں اور ایک بار یَاحَفِیْظُ پڑھ کر باہر نکال دیں۔ پانچ سے دس منٹ کے بعد سو جائیں۔

## خوشحالی بدحالی میں بدل گئی

سوال: خوشحالی بدحالی میں بدل گئی ہے، کاروبار ختم ہوگیا ہے۔ والد اور بھائی تمام دن دکان پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہتے ہیں، آمدنی ختم ہوتی جارہی ہے۔ ہم بھائی بہن ابھی پڑھ رہے ہیں۔ تعلیم کے اخراجات بمشکل پورے ہوتے ہیں۔ والد اور بڑے

بھائی میں اختلافات رہتے ہیں۔ بھائی والد سے ادب کے ساتھ پیش نہیں آتا۔ والد جو بات کہیں ان کے خلاف کرتا ہے۔ بہن کے رشتے میں بھی رائے کا اختلاف ہو گیا ہے، والدہ بیمار رہنے لگی ہیں اور بہنوں کے رشتے کیلئے ہر وقت پریشان رہتی ہیں۔
(عائشہ، لیہ)

جواب: والد اور بھائی سے کہیں کہ وہ نماز فجر سے پہلے دو رکعت نماز گھر میں ادا کریں اور تین بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کریں اور فرض نماز مسجد میں جا کر ادا کیا کریں۔ اس معمول پر عرصہ دراز تک عمل پیرا رہیں۔ والد اور بھائی کے اختلافات کی وجہ اپنے فیصلوں پر حد درجہ اصرار ہو سکتی ہے۔ اس معاملے میں دونوں کو لچک اختیار کرنی چاہیے۔ پانی یا کسی مشروب پر صبح سورج نکلنے سے پہلے سو بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے دونوں کو کسی بھی طرح پلا دیں۔ جہاں سے یہ حضرات پانی پیتے ہیں مثلاً بوتلیں یا صراحی وغیرہ، ان پر بھی دم کیا جا سکتا ہے۔ بہنوں سے کہیں کہ وہ رشتوں کیلئے نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص اکتالیس بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ اس وظیفے پر کم از کم تین ماہ تک عمل کیا جائے۔

## ہر معاملے میں منفی خیال

سوال: میرا ذہن ہر وقت متحرک رہتا ہے۔ اس طرح کہ ہر چیز کے بارے میں بہت زیادہ خیالات آتے ہیں، ہر معاملے میں منفی خیال پہلے آتا ہے۔ نماز کے دوران بھی الٹے خیالات آنے لگتے ہیں۔ لوگوں کو کامیاب اور خوش دیکھ کر بھی میرے اندر کوئی جذبہ بیدار نہیں ہوتا۔ وضو بار بار ٹوٹ جاتا ہے اور نماز کے دوران بھی یہ مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ (حشمت اکرام، مظفر گڑھ)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے دعا مانگنے کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار یَااَللّٰهُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ یَابَدِیْعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد اف

پر نمودار ہونیوالی روشنی کو چند منٹ دیکھتے ہوئے تین بار سورہٗ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ ان دونوں وظائف پر کم از کم چالیس دن عمل کریں۔

## عجب سی بے حسی طاری رہتی ہے

**سوال:** بے دلی غالب آتی جا رہی ہے، کسی کام میں جی نہیں لگتا، پہلے یہ حال نہ تھا۔ نماز کی ادائیگی اور تلاوت میں لذت محسوس کرتی تھی لیکن اب یہ حال نہیں ہے۔ امتحان سر پر آگئے ہیں لیکن کتاب اٹھانے کو جی نہیں چاہتا حالانکہ میری خواہش ہے کہ اعلیٰ تعلیم حاصل کروں، عجب سی بے حسی طاری ہوگئی ہے، کسی بات کا اثر نہیں ہوتا۔ بھولنے کی کمزوری بھی زیادہ ہے۔ والد صاحب بیرون ملک ہیں۔ ہم بہن بھائیوں میں تلخیاں بھی بڑھ گئی ہیں۔ والدہ سمجھاتی ہیں لیکن کوئی ان کی بات نہیں مانتا۔ سب من مانی کرتے ہیں۔ گھریلو حالات خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ (الف، مری)

**جواب:** نماز فجر کے فوراً بعد ایک سو ایک بار یَارَحِیْمُ اور اسی تعداد میں اسم یَاوَارِثُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر باہر نکال دیں۔ اس طرح دس منٹ کرنے کے بعد سو جائیں۔ والدہ سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کے وقت بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ایک سو ایک بار تین ماہ تک پڑھیں۔

## خاندان کے افراد شادی کے خلاف ہیں

**سوال:** خاندان کا ایک لڑکا مجھ سے شادی کا خواہشمند ہے اور میں بھی راضی ہوں لیکن خاندان کے لوگ فضول اور بے معنی اختلافات اور لڑائی جھگڑوں میں پڑ کر اس شادی کے سخت مخالف ہیں۔ بظاہر کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا، کوئی وظیفہ بتا دیں جسے پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کروں، روحانی محفل میں بھی دعا کرا دیں۔ (نور، کراچی)

**جواب:** نمازِ عشاء کے بعد تین سو بار "یَا وَکِیْلُ" اور نماز فجر کے بعد سو بار

"یَاحَکِیْمُ" کا ورد کر کے بارگاہ ایزدی میں آپ دونوں دعا کیا کریں، اللہ تعالیٰ کی طرف سے جس میں آپ کیلئے بہتری ہوگی ویسا ہو جائے گا، روحانی محفل میں دعا کیلئے نام درج کرلیا گیا ہے۔

## کثیف خواب کی وجہ سے کمزوری

سوال: میرے خواب کثیف ہوتے ہیں جس کی وجہ سے میں ذہنی وجسمانی طور پر کمزور ہوتا جارہا ہوں۔ روز رات کو اس طرح کے حالات سے گزرتا ہوں کہ صبح سخت ذہنی کوفت اور اذیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ رنگ زرد اور جسم نحیف ونزار ہو چکا ہے حالانکہ میری سوسائٹی بری نہیں ہے پھر بھی ذہن کثافت میں ڈوبا ہوا ہے۔ میں خود کو کسی قابل نہیں سمجھتا۔ خدارا کوئی طریقہ، کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میری زندگی معمول پر آجائے۔ (نومی، لاہور)

جواب: ناپسندیدہ اور کثیف خوابوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے آپ اپنی ذہنی توانائی کو بیداری میں اعتدال وتوازن کے ساتھ مثبت سرگرمیوں میں استعمال کریں نیز اس صورتحال کو اپنے اوپر ایک بوجھ، ایک احساس خطا بنا کر سوار نہ کریں ورنہ اس سے بھی آپ کی توانائی خرچ ہوگی اور ذہن آزاد نہیں ہو سکے گا، خود کو محروم اور کسی قابل نہ سمجھنا بھی درست نہیں ہے لہٰذا اپنی سوچ کو تبدیل کریں، صبح جلد سے جلد بیدار ہو کر نصف گھنٹے تک خالی الذہن اور یکسو ہو کر چہل قدمی کریں اور "یَارَحِیْمُ" کا ورد کیا کریں، رات سونے سے پہلے "بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَاحَفِیْظُ" گیارہ بار پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین بار پڑھ کر ہاتھ چہرے پر پھیرے جائیں۔ دن رات کے اوقات میں کسی نہ کسی جسمانی کھیل یا سرگرمی میں ضرور حصہ لیں اس طرح انشاء اللہ آپ کے خیالات میں توازن پیدا ہو جائیگا۔

## خوف، پریشان خیالی، وہم اور شک کا شکار

سوال: ایک کامیاب زندگی گزارنے کیلئے جس خوداعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے، وہ مجھ

میں نہیں ہے، خوف اور پریشان خیالی، وہم اور شک بھی زیادہ ہے۔ کوئی ایسی راہ بتائیں کہ میں اپنی کمزوریوں پر غالب آجاؤں۔ (فہیم، کے پی کے)

جواب: اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر روزانہ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ کے ساتھ دیکھا کریں، روزانہ رات کو ''بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ، يَا اَللّٰهُ يَا حَفِيْظُ يَا رَحِيْمُ'' گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اس طرح تین بار کریں، بہتر ہے کہ یہ عمل سونے سے پہلے کر کے فوراً سو جائیں اس پروگرام پر کم از کم چار ماہ عمل کیا جائے۔

## پچیس سال سے بیماریاں ختم نہیں ہو رہیں

سوال: پچیس سال ہونے کو آئے ہیں کہ میرے گھر سے بیماریاں ختم نہیں ہوتیں۔ مسلسل بیماریوں نے قرضدار کر دیا ہے۔ پیشے کے اعتبار سے ڈرائیور ہوں۔ خدا جانے اللہ تعالیٰ کی ناراضی ہے یا کسی نے جادو وغیرہ کرا دیا ہے کہ حالات جوں کے توں ہیں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے تین بار الحمد شریف، تین مرتبہ آیت الکرسی، گیارہ بار درود شریف کا ورد کرتا ہوں اور نماز کی بھی حتی المقدور پابندی کرتا ہوں۔ میرے لئے کوئی موثر دعا بتائیں اور روحانی محفل میں بھی دعا کرائیں کہ اللہ تعالیٰ میرے حال پر نظر کرم فرمائیں۔ (ایم آر بلوچ)

جواب: ہر نماز کے بعد یا پھر نماز عشاء کے بعد (ہر نماز کے بعد اکیس بار یا نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح) ''يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ'' پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں رحم و کرم کی دعا کیا کریں اور اسے معمول بنا لیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم اور رحمت سے ایسے حالات پیدا ہونگے کہ جن میں آپ کے مسائل کا کوئی نہ کوئی حل سامنے آجائے گا۔ یہ حل اللہ تعالیٰ کی مرضی و منشاء سے ہوگا۔ روحانی محفل میں بھی دعا کرا دی جائے گی، نام درج کر لیا گیا ہے۔

## کاروبار میں بتدریج مشکلات اور پریشانیاں

سوال: ہمارے والد کئی سالوں سے دکان کر رہے ہیں۔ جب بڑے بھائی جوان ہوئے

تو والد صاحب نے کاروبار ان کے سپرد کر دیا۔ کاروبار میں بتدریج مشکلات اور پریشانیاں پیدا ہو گئیں اور ہم قرض کے بوجھ تلے دب گئے، حالات روز بروز ابتر ہوتے جا رہے ہیں۔

**جواب:** آپ کے خط سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جس توجہ، ذمہ داری اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ وہ آپ کے بھائی پوری نہیں کر رہے ہیں۔ حالات میں بہتری کیلئے آپ کے بھائی ہر نماز کے بعد اکیس بار "یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ" پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

## آج کا کام

**سوال:** میں نے گریجویشن کیا ہے اور آگے بڑھنا چاہتی ہوں لیکن نہ جانے کیوں ایسا نہیں کر پاتی۔ آج کا کام کل پر ٹالنے کی عادت سی ہو گئی ہے۔ نماز ادا کرتے وقت ذہن بہت زیادہ بھٹکنے لگتا ہے اور ذہنی انتشار کی وجہ سے شدید کوفت اور بیزاری طاری ہونے لگتی ہے۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں، یادداشت تو بالکل ختم ہو کر رہ گئی ہے۔ میں آپ کی اجازت سے آپ کے وظائف پر عمل کرنا چاہتی ہوں۔ آسان سا مراقبہ بھی بتا دیں تو مہربانی ہوگی "یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ" کے ورد کی اجازت بھی دیدیں۔

**(ش، بلوچستان)**

**جواب:** وجہ یہ سمجھ میں آتی ہے کہ آپ ذہنی و اعصابی طور پر متفکر رہتی ہیں اور آپ کے اعصاب کمزور ہو گئے ہیں۔ کچھ خیالات ایسے ہو سکتے ہیں جو آپ کو ذہنی دباؤ میں رکھتے ہیں، ان سب باتوں کا مناسب طور سے ازالہ کیا جائے تاکہ ذہن یکسو ہو سکے، نماز فجر کے بعد دس سے پندرہ منٹ تک "یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ" کا ورد کیا کریں اور رات کو سونے سے پہلے یہ تصور کیا کریں کہ پانی کا ایک حوض ہے جس میں آپ ڈوبی ہوئی ہیں اور اس پانی کا رنگ نیلگوں ہے۔ دس پندرہ منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں۔

## ذہنی و قلبی سکون

**سوال:** میں نے آپ کے جواب کے مطابق گلاب کے پھول کو پانی میں ڈال کرائے

بغور چالیس دن دیکھا نیز پانی پر "یَاوَدُوْدُ" دم کر کے پینے کا عمل بھی کیا، چالیس دنوں کے عمل سے مجھے اپنے اندر قدرے تبدیلی محسوس ہوئی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مراقبہ کا کوئی ایسا طریقہ بتا دیں کہ ذہنی وقلبی سکون حاصل ہو جائے اور اعتماد بحال ہو جائے نیز عمل کی مدت بھی تحریر کیجئے گا، دعا بھی کرائیں۔ (محمد پرویز، کراچی)

جواب: چالیس دنوں کے نتائج اطمینان بخش ہیں۔ آپ "یَاوَدُوْدُ" کا ورد بند کر دیں اور گلاب بینی کا عمل مزید اکیس روز کر لیں اس کے ساتھ ساتھ روزانہ رات سونے سے پہلے یا صبح بیدار ہونے کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر سانس اندر لیں اور "یَارَحِیْمُ" پڑھ کر باہر نکال دیا کریں۔ یہ عمل مسلسل دس منٹ تک کیا جائے اور خالی پیٹ کیا جائے۔ چوبیس گھنٹے میں کسی بھی وقت ایک تسبیح "یَاحَفِیْظُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ تک عمل کیا جائے۔

## خوف واندیشہ

سوال: میں نے شادی کیلئے آپ کا شائع کردہ وظیفہ پڑھا اور جب وظیفہ ختم ہونے کو تھا کہ ایک رشتہ آیا اور والدین نے جلد منگنی کر دی۔ ہم لوگ بیرون ملک رہتے ہیں اور منگنی پاکستان میں ہوئی۔ ایک بار والدین پاکستان آئے تو کچھ جاننے والوں نے ایسی صورتحال پیدا کر دی کہ والدین کو یہ منگنی ختم کرنا پڑی۔ اب اس بات کا ڈر ہے کہ جہاں بھی بات شروع ہو گی، پچھلے حالات کی بناء پر صورتحال خراب ہو سکتی ہے یا کی جا سکتی ہے۔ بعض حالات ومعاملات ایسے ہیں کہ جن کی مدد سے یہ کام آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔ مستقبل کے متعلق خدشات میں اضافہ ہو گیا ہے۔ (کنول، لاہور)

جواب: اللہ پر بھروسہ کرتے ہوئے کوششیں جاری رکھیں اور خدشات کو قریب نہ آنے دیں، ہمیشہ سچ سے کام لیں۔ روزانہ نماز عشاء کے بعد سو بار "یَاوَکِیْلُ" پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں۔

## آواز وتلفظ کی صحیح ادائیگی

**سوال:** میرے اندر توتلا پن ہے یعنی جب میں بولتی ہوں تو حروف کو برعکس آوازوں کے ساتھ ادا کرتی ہوں جو باعث شرمندگی ہوتا ہے۔ آواز وتلفظ کی صحیح ادائیگی کیلئے مجھے کیا کرنا چاہیے۔ **(عبیہ، سیالکوٹ)**

**جواب:** روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور نماز فجر کے بعد سورہ یٰسین کی آیت ''اِنَّمَآ اَمۡرُهٗۤ'' سے لے کر'' کُنۡ فَیَکُوۡنُ '' تک پوری توجہ اور گہرائی کے ساتھ دل ہی دل میں پڑھیں یا پھر زبان سے ادا کریں اور پھر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ اس آیت مبارکہ کو مسلسل پانچ منٹ تک پڑھا جائے بعدازاں کسی بھی لفظ کو جس کی ادائیگی میں آپ مشکل محسوس کرتی ہیں، دل ہی دل میں کئی بار صحیح تلفظ کے ساتھ دہرائیں اور پھر زبان سے آہستگی کے ساتھ اور واضح طور پر ادا کریں، لفظ کو کئی بار دہرایا جائے، عمل اور مشق کے ذریعے انشاء اللہ آپ کے اندر موجود کمزوری مغلوب ہوجائیگی۔

## شادی کا فریضہ

**سوال:** والدین ہم سب بہن بھائیوں کی شادیوں کے فرائض سے سبکدوش ہو چکے ہیں صرف ایک بہن کی شادی ہونا رہ گئی ہے، ہم سب کی کوشش ہے کہ جلد از جلد اس فرض سے سبکدوش ہوجائیں۔ جلد اور اچھے نتائج کیلئے کوئی مبارک وموثر اسم مبارک یا سورۃ بتائیں جس کی برکت سے یہ معاملہ جلد طے ہوجائے۔

**(مسز احمد، واہ کینٹ)**

**جواب:** بہن سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار'' درود شریف'' کے ساتھ اکیس بار سورۃ'' اخلاص'' اور نماز فجر کے بعد سو بار'' یَا لَطِیۡفُ'' پڑھ کر دعا کیا کرے۔ ان دونوں وظائف کو چار ماہ تک پڑھا جائے، بفضل ایزدی جلد اور اچھے نتائج ظاہر ہونگے۔ اس کے ساتھ صدقہ وخیرات بھی کی جائے۔

## بے جان سا جسم

سوال: میں اکثر بیمار رہتی ہوں اور علاج جاری ہے۔ بیٹھے بیٹھے اچانک یوں لگتا ہے جیسے میری ٹانگیں اور جسم بے جان ہو گئے ہیں اور میں مرنے والی ہوں۔ میری روح پرواز کرنے والی ہے، کچھ دیر بعد طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ ہر وقت موت کا خیال اور خوف دامن گھیر رہتا ہے۔ اس طرح کی حالت رات کو ہوتی ہے۔ مجھے نیند بھی کم آتی ہے۔ امید ہے کہ میری کیفیات کے خاتمے کیلئے کوئی مؤثر اسم بطور ورد بتائیں گے۔ (الف۔ح)

جواب: رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں۔ پوری یکسوئی اور توجہ سے یَاحَفِیْظُ یَاوَدُوْدُیَابَدِیْعُ دس پندرہ منٹ پڑھنے کے بعد سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر اکتالیس یا چھیاسٹھ مرتبہ یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاءاللہ طبیعت کی بحالی میں مدد ملے گی۔

## بولنے میں ہکلاہٹ کا سامنا

سوال: میں نے اپنے بیٹے کیلئے خط لکھا تھا کہ اسے بولنے میں ہکلاہٹ کا سامنا ہے۔ آپ نے سورۃ مریم کی پہلی آیت پڑھنے کیلئے بتائی تھی۔ اس عمل سے بیٹے کو بہت فائدہ ہوا لیکن اب دوسرے بیٹے کے ساتھ یہی مسئلہ درپیش ہے۔ میں نے یہ عمل شروع کیا ہوا ہے لیکن اب تک اثر ظاہر نہیں ہوا ہے۔ بہت ضدی اور غصے والا ہے اور عمر دس سال ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ ہم پچیس سال سے بیرون ملک ہیں لیکن بمشکل ایک گھر بنا سکے ہیں۔ اس کے علاوہ کوئی مسئلہ ہو جائے یا ضرورت پڑ جائے تو ہمارے پاس مزید رقم نہیں ہے، برکت بالکل نہیں ہے۔ (مسز اجمل، قطر)

جواب: رات کو جب بیٹا سو جائے تو سرہانے بیٹھ کر تین بار یہ آیت مناسب آواز سے واضح اور الگ الگ طور پر پڑھیں۔ علاوہ ازیں ایک ہزار بار یہ آیت پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ کر کاغذ بیٹے کے تکیے کے کپڑے کے اندر ڈال دیں اور یہ

تکیہ صرف وہی استعمال کرے، صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے بچے کو پلائیں۔ رزق میں برکت کیلئے نماز فجر کے بعد ایک سوایک بار یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ پڑھ کر دعا کیا کریں اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی حسب توفیق مالی مدد بھی کیا کریں۔

## منگنی کے بعد گھر کے حالات خراب

**سوال:** بڑی بیٹی کی منگنی کے بعد سے گھر کے حالات خراب ہیں اور تنازعات روز کا معمول ہیں۔ معاشی حالات بھی ابتر ہیں۔ ایک دکان مقدمے کی نذر ہوگئی۔ پورا گھرانہ مشکلات میں گھرا ہوا ہے۔ شوہر اکثر بہت پریشان رہتے ہیں۔ قرض بھی زیادہ ہوگیا ہے۔ کسی نے بتایا کہ جادو کیا گیا ہے لیکن شوہر اس بات پر یقین نہیں کرتے۔ پانچ وقت کے نمازی اور مذہبی شخص ہیں۔ ان مشکلات اور مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی دعا یا اسم بطور وظیفہ تلقین کریں کہ بداثرات کا خاتمہ ہوجائے۔ (این، کراچی)

**جواب:** بیٹی کی منگنی سے معاشی اور گھریلو حالات کو منسلک نہ کریں۔ ان کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ اپنے حالات کا غیر جانب دار ہو کر محاسبہ کریں اور اگر کہیں کوتاہی محسوس کریں تو اس کا مناسب طریقے سے ازالہ کریں۔ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کی جائے اور پابندی سے ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے۔

## مایوسی غالب رہتی ہے

**سوال:** میں اکثر بیمار رہتی ہوں، ویسے شکل وصورت اچھی ہے۔ ذہنی طور پر بھی میرے احساسات الگ ہیں، میں خود کو تنہا محسوس کرتی ہوں، مایوسی غالب رہتی ہے۔ اگر مجھے کوئی کچھ کہہ دے تو میں سارا دن خاموش رہتی ہوں۔ عجیب سی اداسی طاری ہو جاتی ہے۔ سوچنے کی عادت زیادہ ہے۔ کسی کے اندر کوئی خوبی دیکھوں تو دیر تک اپنا مقابلہ وموازنہ اس سے کرتی ہوں۔ اکثر لگتا ہے کہ دل اندر سے مطمئن نہیں ہے۔ اکثر

ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ان احساسات نے میرے اندر مستقل مزاجی بھی ختم کردی ہے۔ کالج میں اکثر یہ احساس غالب رہتا ہے کہ مجھ سے غلطی نہ ہوجائے یا کسی بات سے پہلے ہی خیال آتا ہے کہ میں کامیاب نہیں ہوسکوں گی۔ (بتول)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکتالیس بار یا ممکن ہو تو ایک سو ایک بار لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْوَاسِعُ الْوَدُوْدُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ اندیشوں، اداسی اور مایوسی کا خاتمہ ہوجائے گا۔

## مکمل فائدہ نہیں ہوتا

سوال: میں گزشتہ سات ماہ سے الرجی جیسی بیماری میں مبتلا ہوں۔ جسم کے کسی بھی حصے پر دن میں کسی بھی وقت سرخ نشانات ابھر آتے ہیں اور بہت خارش ہوتی ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھایا ہے اور علاج کرایا ہے لیکن مکمل فائدہ نہیں ہوتا۔ جلد صحت اور تکلیف کے ازالے کیلئے کوئی دعا یا اسم بطور ورد بتادیں۔ (احمد فاروق، لاہور)

جواب: صبح و شام پانی پر سو بار یَآ اَللّٰهُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ رات کے وقت پانی پر گیارہ بار لَهٗ کُنْ فَیَکُوْنُ دم کر کے پی لیا کریں۔ ان کے ساتھ ساتھ مناسب علاج اور پرہیز و احتیاط بھی جاری رکھیں۔ انشاء اللہ جلد مکمل صحت ہوجائے گی۔

## بیٹیوں کے بعد اولاد نرینہ کی خواہش

سوال: میری شادی کو چھ سال گزر گئے۔ دو بیٹیوں کا باپ ہوں، مجھے اور اہلیہ کو اولاد نرینہ کی خواہش ہے۔ (غیاث الدین)

جواب: آپ اور آپ کی اہلیہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک بار سورۂ یٰسین اور اکتالیس بار سورۂ ابراہیم کی آیت 38 سے چالیس تک اول آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ آپ کچھ عرصہ بند گوبھی کسی بھی طرح یعنی کچی یا پکی روزانہ استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی تمنا پوری فرمائیں۔

## ہمیشہ ناکامی مقدر بن جاتی ہے

سوال: میں آگے بڑھنے اور ترقی کیلئے بہت کوشش کرتا ہوں لیکن ہمیشہ ناکامی مقدر بن جاتی ہے، قرض بڑھتا جارہا ہے۔ معمولی نوکری کرتا ہوں۔ حالات میرے حق میں اچھے نہیں ہوتے۔ کسی کو پسند کرتا ہوں لیکن اسے میرے بارے میں پتہ بھی نہیں۔ معلوم نہیں اسے اپنانے میں کامیاب ہوں گا کہ نہیں۔ بہت سی باتیں سوچ سوچ کر ذہنی الجھنیں بڑھتی جارہی ہیں۔ دل ودماغ میں بوجھ رہتا ہے۔ مسلسل ناکامی کا سامنا ہے۔ نہ جانے حالات کب تبدیل ہوں گے۔ (غ، ٹھٹھہ)

جواب: یوں لگتا ہے کہ آپ مختلف باتیں سوچتے زیادہ ہیں اور عمل کے لئے جو ذہنی مرکزیت درکار ہوتی ہے وہ پوری نہیں ہوتی۔ تمام باتیں ذہن سے نکال کر صرف ایک بات پر ذہن قائم کریں اور محنت سے کام لیں۔ نماز عشاء کے بعد 333 بار "یَاوَھَّابُ" اور نماز فجر کے بعد اسی مقدار میں "یَابَاسِطُ" پڑھا کریں۔

## بھائی بہنوں میں اختلافات

سوال: ہم سات بھائی بہن ہیں، والد نے کافی عرصہ قبل کام ترک کردیا، بھائی بیرون ملک رہتے ہیں، اپنے اہل وعیال کے ساتھ پاکستان آئے ہوئے ہیں۔ ان کے مزاج میں حد درجہ ضد اور غصہ ہے، کسی کی بات نہیں سنتے صرف اپنی بات تسلیم کراتے ہیں۔ ہم بھائی بہنوں میں بھی اکثر اختلافات شروع ہوجاتے ہیں۔ مجھے اپنے خاندان کے احوال پر تشویش وپریشانی رہتی ہے۔ (ف، کراچی)

جواب: آپ نماز عشاء کے بعد اکیس بار آیت الکرسی مع اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اپنی بھابھی سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد کسی مشروب پر ایک بار "یَاوَدُوْدُ" دم کرکے کسی بھی وقت بھائی کو پلا دیا کریں۔ اول الذکر وظیفے پر چار ماہ تک اور دوسرے وظیفے پر کم ازکم دو ماہ تک عمل کیا جائے۔

## گھر میں روزانہ لڑائی جھگڑے

سوال: میٹرک میں پاس ہوگئی لیکن نمبر اچھے نہیں آئے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ تھی کہ گھریلو حالات و مصروفیات کی وجہ سے محنت کرنے کا وقت نہیں ملا۔ ہمارے گھر میں روزانہ لڑائی جھگڑے رہتے ہیں اور اس کی وجہ ہمارے مخالفین اور حاسدین کی کارروائی ہے۔ والد غصے سے مغلوب ہو کر ہاتھ اٹھانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ جب غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے تو پیار بھی کرتے ہیں۔ والدہ عرصہ ہوا انتقال کر چکی ہیں۔ جب سے والد نے دوسری شادی کی ہے، حالات نے موجودہ رخ اختیار کیا ہے۔ ہمارے لیے دعا کریں اور گھریلو حالات کیلئے کوئی مؤثر اسم بطور ورد بھی بتائیں۔ (روبینہ، راولپنڈی)

جواب: الجھے ہوئے گھریلو حالات کی وجہ سے تمام مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ ان حالات کا ذمہ دار کسی اور کو ٹھہرانا درست طرز فکر نہیں ہے۔ گھر والوں کو اپنی فکر و عمل کا محاسبہ کرنا چاہیے۔ غصے اور اعصابی ہیجان پر کنٹرول کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے ہر شخص روزانہ سورج نکلنے سے پہلے پانی پر تین بار اسم "یَا وَدُوْدُ" دم کر کے پی لیا کرے۔

## اللہ کے سہارے زندگی گزار رہی ہوں

سوال: والدین فوت ہو چکے ہیں، اللہ کے سوا کوئی مددگار نہیں ہے اور اسی کے سہارے زندگی گزار رہی ہوں۔ کثرت سے وظائف کا ورد کر چکی ہوں، بدقسمتی پیچھا نہیں چھوڑتی۔ شادی کی عمر گزرتی جا رہی ہے۔ کوئی میرے احوال پر نظر کرنے والا نہیں۔ یوں لگتا ہے کہ کسی نے میری قسمت کا دروازہ بند کر دیا ہے۔ میری دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ دلبرداشتہ ہو چکی ہوں۔ یہی حال رہا تو ذہنی طور پر تباہ ہو جاؤں گی۔ میں اب بھی اللہ سے ناامید نہیں ہوں۔ (ع۔ب)

جواب: اللہ تعالیٰ نے مایوسی اور ناامیدی سے منع فرمایا ہے اور فرمان الٰہی ہے کہ اللہ سے دعا کی جائے، اللہ دعاؤں کو سنتا ہے اور دعاؤں کو کسی نہ کسی طرح ضرور پورا کرتا ہے۔ دعا کس طرح پوری ہو اور اس کا نتیجہ کس طرح ظاہر ہو یہ اللہ تعالیٰ کے فیصلے اور

مرضی پر منحصر ہے۔ اللہ تعالیٰ کی رضا اور خوشنودی کیلئے اللہ پر یقین لازم ہے۔ آپ ان باتوں کو ذہن میں رکھیں اور ہر نماز کے بعد ایک تسبیح "یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ" کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اس کی رحمت طلب کیا کریں۔

## رپورٹ کے مطابق ہم ٹھیک ہیں پھر بھی۔۔۔۔

**سوال:** میں بہت مجبور اور بے کس ہوں لیکن پھر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔ شادی کو چھ سال ہو گئے ہیں لیکن اولاد کی کوئی امید پیدا نہیں ہوئی۔ طبی رپورٹ کے مطابق ہم میاں بیوی دونوں ٹھیک ہیں۔ خاوند کا رویہ تو ٹھیک ہے لیکن رشتے داروں کے طعنوں نے دل چھلنی کر دیا ہے۔ میرے اپنے بھی اس صورتحال کو مزید تکلیف دہ بنا رہے ہیں۔ میں آنسو بہا کر خاموش ہو جاتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے ہاں دیر ہے اندھیر نہیں ہے۔ ڈرتی ہوں کہ شوہر بھی لوگوں کے خیالات سے متاثر نہ ہو جائیں۔ کبھی شدید مایوسی و نا امیدی طاری ہونے لگتی ہے۔ **(مسز خان، جہلم)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد سورۂ مریم اور نماز عشاء کے بعد سورۂ یٰسین پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے جلد نتائج سامنے آئیں گے اور آپ کا ذہن ایک طرف مرکوز ہو جائے گا۔ اللہ سے مایوسی و نا امید ہونا کفر ہے۔

## چار سال سے دوائیں کھا رہی ہوں

**سوال:** میرے دل کی دھڑکن بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے، بہت سے ڈاکٹروں کا علاج کرایا لیکن یہ تکلیف وقتی طور کم ہو جاتی ہے، دوسرے تیسرے مہینے رات کو سوتے ہوئے اچانک آنکھ کھل جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن اتنی تیز ہوتی ہے کہ میں اٹھنے کی کوشش کروں تو چکرا کر گرنے لگتی ہوں۔ سینے میں درد محسوس ہوتا ہے، بچنے کی امید نہیں رہتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تم سوچتی زیادہ ہو اور ذہنی دباؤ میں رہتی ہو، چار سالوں سے دوائیں کھا رہی ہوں۔ امید ہے کہ اللہ تعالیٰ ضرور میری مشکل حل فرمائیں گے۔

(غزالہ تبسم، لاہور)

جواب: صبح، مغرب کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں، اسم ذات ''اللہ'' ایک بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کریں اور سینے پر قلب کے مقام پر اس طرح لکھ دیں، یہ عمل تین بار کیا جائے۔ علاج واحتیاط پر پوری طرح عمل کریں۔ نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر دس پندرہ منٹ چہل قدمی کیا کریں اور اس دوران اپنی توجہ بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھا کریں۔

## موت سے متعلق خیالات

سوال: میری عمر 16 سال ہے۔ کچھ عرصہ سے میرے خیالات واحساسات میں تبدیلی آگئی ہے۔ ایک نامعلوم بے چینی اور اضطراب محسوس ہوتا ہے۔ دل کی دھڑکن زیادہ محسوس ہوتی ہے اور عجیب سے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔ اکثر موت سے متعلق خیالات کی زیادتی رہتی ہے۔ کسی کی بیماری کے بارے میں سن لوں تو دل کی حالت عجیب ہو جاتی ہے۔ رات کو گہری نیند نہیں آتی۔ (ثنا تبسم، کراچی)

جواب: رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں، دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار ''یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ'' پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اسی طرح سات بار کرنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد ایک تسبیح ''یَا وَارِثُ'' کی پڑھ لیا کریں۔ ان وظائف پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔

## پے در پے نقصانات کے بعد مقروض

سوال: پہلے ہمارے معاشی حالات اچھے تھے لیکن اب حالات بدل گئے ہیں۔ پے در پے نقصانات کے بعد نوبت مقروض ہونے تک آگئی ہے۔ جس کام کو شروع کرتے ہیں ناکامی ونقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ گھر کے افراد مختلف پریشانیوں اور الجھنوں میں گرفتار ہو گئے ہیں۔ تین سالوں سے یہی صورتحال ہے۔ اولاد ہوتی ہے لیکن زندہ نہیں رہتی۔ ایسے حالات کے بارے میں ہم نے کبھی سوچا بھی نہ تھا۔ مشکلات اور

معاشی مسائل کے حوالے سے کوئی موثر اسم یا دعا پڑھنے کیلئے تلقین کر دیں۔

**(م۔ص، پینڈ عیدن)**

**جواب:** نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَابَدِیۡعُ اول و آخر گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کیا کریں اور کم از کم چار ماہ تک اس اسم کو پڑھیں۔ جس قدر بھی ہو سکے ہر ماہ پابندی کے ساتھ ضرورت مندوں کی مالی مدد کیا کریں۔

## بہت پریشان ہوگئی ہوں

**سوال:** میں جماعت نہم کی طالبہ ہوں، میں ریاضی میں بہت کمزور ہوں۔ دیر تک غور کرنے کے باوجود بھی سمجھ میں نہیں آتا۔ بہت پریشان ہوگئی ہوں' ذہن بھی کمزور ہو گیا ہے۔ خواہش ہے کہ اچھے نمبروں سے کامیابی حاصل کروں خصوصاً ریاضی میں۔ ذہنی کارکردگی میں اضافے کے لئے کوئی موثر عمل یا ورد تلقین کریں۔ **(عارفہ، گلگت)**

**جواب:** بعض مضامین انسان کی طبیعت اور رجحان کے مطابق نہیں ہوتے۔ ان پر محنت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ عرش کے نیچے موجود ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ساتھ دل ہی دل میں یَارَحِیۡمُ کا ورد اندازاً دس منٹ تک کرتی رہیں۔ نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار یَارَحِیۡمُ پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

## ناکام اور پریشان حال زندگی

**سوال:** میں ایک ذہین اور باصلاحیت لڑکی ہوں لیکن ایک ناکام اور پریشان حال زندگی گزار رہی ہوں۔ میرے تمام مسائل کی بنیاد الجھے ہوئے خیالات ہیں۔ بے ترتیب اور بے معنی خیالات اتنے زیادہ آتے ہیں کہ سر بوجھل ہو جاتا ہے۔ خیالات تنہائی میں زیادہ آتے ہیں اور ان کی بنیاد اندیشے اور خوف ہوتے ہیں۔ سوچتی ہوں کہ لوگ میرے بارے میں کیا کہہ رہے ہیں یا کیا سوچ رہے ہیں اسی لئے لوگوں پر بھروسہ کرتی ہوں اور نہ زیادہ میل جول رکھتی ہوں۔ خیالات کے طویل سلسلے میں اس طرح پھنس جاتی ہوں کہ

باہر نکلنے کا راستہ نہیں ملتا۔ یکسوئی اور اطمینان رخصت ہو گئے ہیں۔ (شازیہ)

جواب: آپ روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے نمودار ہونے والی روشنی کو پوری توجہ سے دس منٹ تک دیکھیں اور اس دوران سات بار سورہ اخلاص پڑھ لیا کریں رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ، يَآاَللّٰهُ يَاوَدُوۡدُ يَابَدِيۡعُ يَابَدِيۡعَ الۡعَجَائِبِ بِالۡخَيۡرِ يَابَدِيۡعُ سات بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کرنے کے بعد سو جائیں ان دونوں باتوں پر کم از کم چالیس دن عمل کیا جائے۔

## پریشانیوں کا شکار

سوال: آج کل میں مختلف پریشانیوں کا شکار ہوں۔ ایک بڑی مشکل یہ ہے کہ میں اپنا غصہ کنٹرول نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے اکثر بڑے نقصان سے دوچار ہو جاتا ہوں۔ اسی غصے کا شکار ہو کر میں نے اپنی پہلی بیوی کو طلاق دیدی تھی اور اب دوسری شادی بھی خطرے کی زد میں ہے۔ علاوہ ازیں عرصہ دراز سے مالی پریشانیوں نے تنگ کیا ہوا ہے۔ جو کام شروع کرتا ہوں مستقل مزاجی کی کمی آڑے آجاتی ہے اور ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ گیا ہوں۔ (اعجاز احمد، جھنگ)

جواب: نماز فجر کے بعد لکڑی کی چوکی پر اکڑوں بیٹھ جائیں اور دوبارہ وضو کر لیں۔ بعد ازاں چوکی پر کھڑے ہو کر دعا مانگنے کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر ایک بار يَاوَدُوۡدُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کریں۔ اس عمل کو چار دن کیا جائے۔ نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین سو بار يَاوَهَّابُ کا ورد کر کے مالی مشکلات کے لئے دعا کیا کریں۔

## مشکل نے پریشان کیا ہوا ہے

سوال: میری عمر سترہ سال ہے ایک مشکل نے پریشان کیا ہوا ہے۔ رات کو سوتے

میں شیطان غالب آجاتا ہے۔ میں اپنی طرف سے بہت کوشش کرتا ہوں لیکن ناکام رہتا ہوں حالانکہ میرے ذہن میں ارادی طور پر کوئی شیطانی خیال نہیں ہوتا لیکن پھر بھی خواب میں مجبور ہو جاتا ہوں۔ نماز پابندی سے ادا کرتا ہوں اور دوائیں بھی استعمال کر چکا ہوں لیکن ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا ہے۔ **(زاہد محمود، فیصل آباد)**

**جواب:** رات کو سونے کے لئے جائیں تو پہلے بستر پر بیٹھ کر تین بار **یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کرنے کے بعد سو جائیں۔ نماز فجر کے بعد پندرہ بیس منٹ خالی الذہن ہو کر ٹہلیں اور **یَاحَفِیْظُ** کا ورد کیا کریں۔ نماز مغرب کے بعد اکتالیس مرتبہ **یَاقُدُّوْسُ** پڑھا کریں۔ رات کا کھانا جلد کھا لیا کریں، دیر نہ کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد اثرات ظاہر ہونگے۔ ذہن کو الجھن و بیزاری میں مبتلا نہ کریں ہر حالت میں پرسکون رہیں۔

## چہرے کا رنگ پھیکا پڑ گیا

**سوال:** سر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ سیدھی طرف کے کندھے، آنکھ اور بازو میں بہت درد رہتا ہے، ہر وقت سر پر وزن سا رہتا ہے۔ آنکھیں بھاری بھاری رہتی ہیں اور تھکن محسوس ہوتی ہے، اعصابی تھکن بھی رہتی ہے۔ چہرے پر جھریوں کی وجہ سے عمر سے بڑی دکھائی دیتی ہوں۔ چہرے کا رنگ پھیکا پڑ گیا ہے کوئی ایسی دعا یا اسم بتا دیں کہ جلد صحت حاصل ہو جائے۔ **(ح، کوئٹہ)**

**جواب:** صبح اور رات کو پانی پر اکتالیس مرتبہ **یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیْمُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ** دم کر کے پیا کریں۔ سورۂ فلق دن میں کئی بار پڑھ کر سیدھے ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ متاثرہ جگہوں پر پھیرا کریں۔ نماز فجر کے بعد کسی ہوادار جگہ پر آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیا اور نکالا کریں انشاء اللہ طبیعت جلد صحت کی طرف مائل ہو جائے گی۔

## وظیفہ چھوڑتے ہی حالت واپس لوٹ آئی

سوال: کوئی مجھ سے بات کرتے ہوئے ذرا لہجہ بدل کر بات کرلے تو میں بالکل خاموش ہوجاتی ہوں اور مجھے چپ سی لگ جاتی ہے اور بعض اوقات رونے لگتی ہوں۔ ہمت جواب دے جاتی ہے اور کچھ بول نہیں سکتی۔ قوت برداشت کی بھی میرے اندر کمی ہے، ذرا سی طنزیہ گفتگو نہیں سن سکتی۔ کالم میں سے ایک وظیفہ پڑھ کر عمل کیا اور قدرے فائدہ بھی محسوس ہوا بعد ازاں جوش وجذبہ سرد پڑ گیا۔ اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد شروع کیا اور جب تک پڑھتی رہی اثرات محسوس کئے لیکن ترک کرتے ہی سابقہ حالت لوٹ آئی۔ میرے حسب حال کوئی موثر عمل یا وظیفہ بتادیں۔ (عاصمہ، ملتان)

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد مصلے پر بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہوجائے تو ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ اس طرح اندازاً دس سے پندرہ منٹ کیا کریں۔ اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کو کم ازکم چھ ماہ تک ضرور پڑھیں تاکہ اثرات مستقل ہوجائیں۔ انشاءاللہ آپ کو اپنے اعصاب پر حسب منشاء کنٹرول حاصل ہوجائے گا۔

## مسائل سے نجات

سوال: اکثر رات کو میری آنکھ کھل جاتی ہے اور پھر نیند بڑی مشکل سے آتی ہے۔ رات کو بہت ڈر اور خوف محسوس ہوتا ہے۔ عجیب وغریب اور ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ کوئی دن ایسا نہیں گزرتا کہ خوابوں کا سلسلہ شروع نہ ہوجائے۔ ان مسائل سے نجات کیلئے کوئی عمل یا ورد بتائیں۔ حافظے اور علم میں اضافے کیلئے بھی کوئی ورد تلقین کریں۔ (س۔ن، اسلام آباد)

جواب:۔ نماز فجر کے بعد افق پر نمودار ہونے والی ہلکی روشنی کو اندازاً دس منٹ تک دیکھیں اور درمیان میں تین بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ اگر مطلع ابر آلود ہو تو صرف آسمان پر نگاہیں قائم کرکے عمل پورا کرلیں۔ رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار

یَااَللهُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح پانچ بار کریں اور سو جائیں یہ دونوں عمل کم از کم چالیس دن کئے جائیں۔ انشاء اللہ حافظے اور شعوری قوت پر بھی اچھا اثر مرتب ہوگا۔

## معاملہ میرے حق میں ہو جائے

**سوال:** چند ماہ قبل میرا رشتہ خاندان میں سے کسی نے مانگا، میرے کزن تعلیم میں زیادہ نہیں ہیں اور شکل وصورت بھی واجبی سی ہے لیکن عادات واطوار کے لحاظ سے ایک سنجیدہ اور سلجھے ہوئے انسان ہیں۔ میرے والدین تعلیم اور شکل وصورت کی وجہ سے رشتہ قبول کرنے میں ہچکچاہٹ کا شکار ہیں، نہ تو انکار کرتے ہیں اور نہ اقرار...... معاشی طور پر میرے کزن اس قابل ہیں کہ بیوی، بچوں کا بوجھ باآسانی اٹھا سکتے ہیں جبکہ میں مذکورہ خامیوں کو خامی تصور نہیں کرتی لیکن میرے والدین تذبذب کا شکار ہیں جبکہ میں نے رضامندی ظاہر کر دی ہے۔ ایک اور مسئلہ بعض خاندانی اختلافات بھی ہیں، جو فیصلہ کرنے میں آڑے آرہے ہیں، میری خواہش ہے کہ اللہ تعالیٰ مدد فرمائیں اور یہ معاملہ جلد بخوبی میرے حق میں ہو جائے۔ (کوثر)

**جواب:** نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار "یَاعَزِیْزُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ علاوہ ازیں نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار "یَاحَکِیْمُ" کا ورد کر کے اللہ تعالیٰ سے اس مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں، کم از کم نوے دنوں تک ان دونوں اسماء کا ورد کیا جائے۔

## شادی کیلئے کئی پیغامات

**سوال:** میرے والد تین سال سے بیمار ہیں، پہلے انہیں السر کی شکایت ہوئی تھی جو اب تقریباً ختم ہو گئی ہے پھر انہیں خارش کا مرض ہوا، بفضل خدا وہ بھی ٹھیک ہو گیا، اب انہیں جوڑوں میں درد کی تکلیف ہو گئی ہے، ان کا علاج ہو رہا ہے لیکن ہم چاہتے ہیں کہ

کوئی ایسا مؤثر اسم و دعا بتائیں کہ اللہ تعالیٰ جلد شفا عطا فرما دیں۔ دوسرا مسئلہ میری شادی سے متعلق ہے۔ شادی کیلئے کئی پیغامات آئے لیکن ایک دفعہ آنے کے بعد معاملہ ختم ہو گیا، رکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے کوئی دعا تجویز کر دیں۔ (بنت عبدالرشید)

جواب: صبح و شام پانی پر "یَا اَللّٰہُ یَا رَحِیْمُ یَا مُرِیْدُ" سو بار دم کر کے پلائیں اور جو دوا بھی والد صاحب استعمال کریں، اس پر گیارہ بار یہی اسماء دم کر کے استعمال کیا کریں، انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔ شادی کے فیصلے میں رکاوٹوں کے لئے روزانہ نماز عشاء کے بعد تین سو بار "یَا اَللّٰہُ یَا لَطِیْفُ" پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ جلد فضل و کرم فرما دیں اور یہ معاملہ بخیر و خوبی طے ہو جائے۔ اس وظیفے کو کم از کم نوے دنوں تک پڑھیں۔

## اپنے مقصد میں کامیابی

سوال: چند ماہ قبل میں دوسرے شہر اپنے رشتے داروں کے گھر گئی۔ وہاں ایک لڑکا ہے جس سے میں شادی کی خواہشمند ہوں۔ یہ خاندان رشتے داروں کے قریب میں رہتا ہے۔ لڑکے کا تعلق کسی دوسرے فرقے و عقیدے سے ہے۔ میرے والدین اس رشتے کے لئے رضا مند نہیں ہیں، لڑکا شادی کے لئے اپنی والدہ کی رضا مندی ضروری خیال کرتا ہے۔ میں کسی دوسری جگہ شادی کا تصور نہیں کر سکتی۔ میں اپنے مقصد میں کامیابی کے لئے کئی وظائف بھی پڑھ رہی ہوں۔ (ر، فیصل آباد)

جواب: آپ کے تفصیلی خط میں بعض باتیں ایسی ہیں کہ جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ پر جذبات کا غلبہ ہے۔ ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ اس خیال کو ترک کر دیں کہ اس میں ہر طرح کی بہتری ہے، اللہ پر بھروسہ رکھیں کہ جو کچھ آپ کیلئے بہتر ہے، سامنے آجائے گا۔

## گھر سے دوری

سوال: میں گزشتہ کئی سالوں سے ایک ادارے میں ملازمت کر رہا ہوں۔ ہر دو ماہ

بعد دس پندرہ دن کیلئے گھر چھٹی پر جاتا ہوں۔ شادی کو دو سال گزر گئے ہیں۔ خاندان والوں اور بیوی بچوں سے بہت قلبی وابستگی ہے۔ گھر میں رہتا ہوں تو سکون محسوس ہوتا ہے لیکن جب نوکری کیلئے جاتا ہوں تو ایک ہفتہ بعد سکون جاتا رہتا ہے۔ طرح طرح کے منفی خیالات پریشان کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بے چینی بہت بڑھ جاتی ہے۔ نماز اور تلاوت کا پابند ہوں۔ (س، بلوچستان)

**جواب:** نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار "یَا حَفِیظُ یَا وَدُوْدُ" پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر لیا کریں۔ انشاء اللہ منفی اور پریشان کن خیالات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## شادی میں رکاوٹ

میں بچپن میں اپنے کزن سے منسوب کر دی گئی۔ اب جبکہ میری شادی کی عمر ہو چکی ہے اور تمام لوگوں کو اس بات کا علم ہے، اس رشتے میں رکاوٹیں دکھائی دے رہی ہیں۔ والدین کی خواہش ہے کہ مجھے جلد رخصت کر دیا جائے لیکن لڑکے والے اس معاملے کو ٹال دیتے ہیں اور کوئی بات نہیں کرتے، ہمارے گھر والے سخت پریشان ہیں، میں بھی ذہنی کشمکش میں مبتلا ہو چکی ہوں، میری کچھ سمجھ میں نہیں آتا۔ (ع، لاہور)

**جواب:** کوئی ذمہ دار شخص لڑکے والوں سے واضح طور پر اس معاملے میں بات کر لے تا کہ صورتحال واضح ہو جائے۔ آپ اس معاملے کو اللہ پر چھوڑ دیں کہ جو آپ کیلئے بہتر ہو وہ جلد سامنے آ جائے۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد "یَا فَتَّاحُ" چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں کہ جو کچھ آپ کیلئے بہتر ہو واضح ہو کر سامنے آ جائے۔

## خود اعتمادی کی کمی

**سوال:** میں کالج کی طالبہ ہوں، بچپن سے میرا حال یہ ہے کہ کسی سے آنکھیں ملا کر بات نہیں کر سکتی بلکہ لوگوں سے گھبراتی ہوں۔ ایک عجیب طرح کی الجھن ہوتی ہے۔ کبھی تو چکر سے آنے لگتے ہیں، نہ جانے یہ سب میرے ساتھ کیوں ہوتا ہے، اس طرح کے احساسات کو ختم کرنا چاہتی ہوں۔ (بتول، کراچی)

جواب: آپ روزانہ صبح نکلتے سورج کی روشنی کو پانچ منٹ دیکھیں، واضح رہے کہ نہ تو سورج کو دیکھا جائے اور نہ اس کے گرد تیز روشنی کو دیکھیں بلکہ اُفق پر نمودار ہونے والی روشنی کو دیکھیں اور اس دوران دل ہی دل میں آہستگی اور ٹھہراؤ کے ساتھ سورۃ اخلاص کا ورد کریں، یہ عمل تین ہفتے کیا جائے، انشاءاللہ مذکورہ احساسات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## غیبی آواز جو کہے۔۔۔۔وہ ہوتا ہے

سوال: مجھے ہر وقت ایک لڑکی کی آواز سنائی دیتی ہے جو عام انسانوں کی طرح مجھ سے باتیں کرتی ہے اور جو کچھ وہ کہتی ہے، ہو جاتا ہے۔ میری ذہنی و دماغی حالت اچانک بدل جاتی ہے، کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کروں اور کیا نہ کروں۔ زندگی عذاب بن کر رہ گئی ہے لگتا ہے کہ میں سحر زدہ ہو گیا ہوں، میں ایک غریب گھرانے سے تعلق رکھتا ہوں۔ **(محمد امین، لاہور)**

جواب: آپ روزانہ صبح و رات کو دو عدد چھواروں پر سو بار ''یَا اَللّٰہُ یَارَبِّ الرَّحِیْمُ'' دم کر کے کھا لیا کریں۔ غذا میں بہت زیادہ نمک، گوشت اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔ انشاءاللہ ان اثرات و کیفیات کا سدباب ہو جائے گا۔

## مالی پریشانی

سوال: میرا چھوٹا سا کاروبار ہے لیکن حالات ٹھیک نہیں ہیں، بچت کم ہے اور وہ بھی کسی نہ کسی طرح خرچ ہو جاتی ہے۔ مالی حالات خراب ہوتے جا رہے ہیں، میری شادی کا مسئلہ بھی الجھا ہوا ہے اور حل نہیں ہو رہا ہے۔ **(فرحان، کراچی)**

جواب: نماز فجر کے بعد 66 مرتبہ ''بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، ھُوَ الْاَوَّلُ وَ الْاٰخِرُ وَالظَّاھِرُ وَالْبَاطِنُ وَھُوَ بِکُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمٌ ○ (الحدید: 3)'' اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کے مطابق دعا کیا کریں۔

## اب تو گھر والے بھی خفا رہنے لگے

سوال: میں نے کئی کام شروع کیے لیکن کچھ عرصہ بعد کسی نہ کسی طرح ایسے حالات

ہو گئے کہ ناکام ہوا اور کئی بار نقصان بھی اٹھانا پڑا۔ اب اس صورت حال کی وجہ سے پریشان بد دل ہو گیا ہوں، کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ گھر والے بھی خفا رہنے لگے ہیں۔ سوچتا ہوں کہ میری قسمت ہی اچھی نہیں ہے ورنہ لوگ ذرا سی کوشش سے کامیاب ہو جاتے ہیں۔ (عبدالحمید، لاہور)

**جواب:** آپ کی موجودہ طرز فکر میں یہ خامی ہے کہ اگر آپ اس بات پر قائم رہتے ہیں کہ آپ کی قسمت خراب ہے اور آپ کامیاب نہیں ہو سکتے تو پھر ناکامی ہمیشہ کیلئے مقدر بن جائے گی۔ یہ بات وسوسے اور بے یقینی سے تعلق رکھتی ہے۔ ہر طرف سے ذہن ہٹا کر اللہ پر یقین و توکل کو مضبوط رکھیں اور محنت وجدوجہد ترک نہ کریں۔ اپنی صلاحیت اور رجحان طبع کو مدنظر رکھتے ہوئے کوئی کام کریں اور ثابت قدمی سے اسے جاری رکھیں، بار بار اپنا کام تبدیل نہ کریں۔ ہر نماز کے بعد سورۂ آل عمران کی ابتدائی دو آیات گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کامیابی کے حصول کیلئے دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ کامیابی حاصل ہو گی۔

## دو سال سے الجھے خیالات

**سوال:** عرصہ دو سال سے مجھے الجھے ہوئے خیالات آ رہے ہیں۔ اکثر مقدس ہستیوں کے بارے میں باغیانہ اور گستاخانہ خیالات آتے ہیں۔ خود کو حد درجہ مشکل میں محسوس کر رہی ہوں، کبھی لگتا ہے کہ جلد مر جاؤں گی۔ قوت ارادی نے جواب دے دیا ہے۔ نماز اور وضو کے دوران نامناسب خیالات آتے ہیں۔ (انجم روبی)

**جواب:** روزانہ رات کو گیارہ مرتبہ سورۂ عنکبوت کی آیت نمبر 20 پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے، ہاتھ سر سے لے کر پورے چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس عمل کو گیارہ دنوں تک کیا جائے اس کے ساتھ غذا میں بھی چند ترامیم کریں۔ نمک کی زیادتی اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں، پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ مصالحے اور گوشت بہت کم کھائیں۔ ہر نماز کے بعد سو بار "یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ" دو ماہ تک پڑھیں۔ انشاء اللہ بہت جلد خیالات میں الجھاؤ ختم ہو جائے گا۔

## وہم کی بیماری

سوال: ہم دو بہنیں ہیں اور ہم دونوں میں بہت سے باتیں مشترک ہیں۔ ہم دونوں نماز کی پابند ہیں لیکن ادائیگی میں بہت سستی ہو جاتی ہے۔ وضو کرنے میں بھی خاصا وقت لگ جاتا ہے، پانی بھی کثرت سے استعمال کرتی ہیں۔ نماز کے دوران طرح طرح کے خیالات پریشان کرتے ہیں۔ مزاج بھی عجیب طرح کا ہوگیا ہے۔ وہم اتنا زیادہ ہوگیا ہے کہ کپڑے پر ذرا سا پانی لگ جائے تو دھونا شروع کر دیتے ہیں۔ پہلے ہمارا یہ حال نہ تھا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ صورتحال بگڑتی جا رہی ہے۔ گھر والے سمجھاتے ہیں لیکن ہمارا حال وہی ہے۔ **(نور العین)**

جواب: آپ دونوں بہنوں کے اندر وہم کا عنصر بڑھ گیا ہے۔ کسی اچھے معالج یا ماہر نفسیات سے رابطہ کریں، غذا میں نمک کم اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ دین نے اعتدال پسندی کا درس دیا ہے، شدت پسندی اور خوف سے دور رہیں۔ انشاء اللہ طبیعت جلد متوازن ہو جائے گی۔ صبح شام پانی پر بسم اللہ شریف تین بار اور سورۂ آل عمران کی ابتدائی دو آیات گیارہ بار اور سورۂ فاتحہ ایک بار دم کر کے پی لیا کریں۔

## رشتے پر بدعمل کے ذریعے بندش

سوال: میری عمر پچیس سال کے قریب ہے اور ایک کمپنی میں ملازمت کر رہی ہوں۔ بفضل الٰہی پڑھی لکھی اور اچھی شکل وصورت کی حامل ہوں لیکن رشتے بہت کم آتے ہیں اور جو آتے ہیں تو وہ مناسب نہیں ہوتے۔ ایک جگہ بات ہوئی تھی لیکن ان لوگوں نے ابھی تک واضح جواب نہیں دیا ہے اور میں سمجھتی ہوں کہ انہوں نے انکار کر دیا ہے۔ کسی نے بتایا ہے کہ میرے رشتوں پر بدعمل کے ذریعے بندش کرائی گئی ہے اور یہ خاندانی دشمنی کی وجہ سے ہے۔ ویسے ہمارے خاندان میں ایک رشتہ میرے لئے آیا تھا لیکن لڑکا مجھے قطعی ناپسند ہے۔ میرا ذہن ان لوگوں کی طرف جاتا ہے کہیں حسد میں آ کر انہوں نے یہ حرکت نہ کی ہو۔ **(مہرین)**

**جواب:** وہم نہ کریں' نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ سورۃ الصافات کی آیت 13 اکتالیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ نیز نماز فجر کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت پڑھ کر دعا کیلئے ہاتھ اٹھایا کریں۔ اللہ پر یقین رکھیں انشاء اللہ جلد فضل الٰہی شامل حال ہوگا۔

## ایک بار امید ہوئی

**سوال:** میری عمر تیس سال کے قریب ہے اور شادی شدہ ہوں۔ ایک ماہ قبل ایک سہیلی کے شوہر کے انتقال کی خبر سننے کے بعد میری حالت ناقابل بیان ہوگئی ہے۔ دل و دماغ ماؤف ہو کر رہ گئے ہیں۔ بھوک بہت کم ہوگئی ہے۔ ایک اندرونی بے چینی رہتی ہے۔ دوسرا مسئلہ اولاد سے متعلق ہے۔ شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں ایک بار امید ہوئی لیکن ناامیدی میں بدل گئی۔ **(عافیہ سلیم، سکھر)**

**جواب:** صبح و شام ایک تسبیح **یَا اَللّٰہُ یَا رَبَّ الرَّحِیْمُ** کی پڑھا کریں اور اسی تعداد میں پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ کوئی اور فرد بھی پانی پر دم کر کے آپ کو پلا سکتا ہے، اولاد کے مسئلے کے لئے مناسب علاج ضروری ہے۔ ساتھ ساتھ نماز عشاء کے بعد سورۂ حشر کی آیت 24 اور سورۂ یٰسین ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

## دروازے سے ہی واپس ہو جاتا ہوں

**سوال:** (1) اچھی ملازمت نہیں ملتی اور اگر ملتی ہے تو بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔ (2) آج کل کام نہ ملنے کی وجہ سے پریشان ہوں جب بھی کسی ورکشاپ میں کام کیلئے جاتا ہوں تو ذہن کی حالت یہ ہو جاتی ہے کہ دروازے سے ہی واپس ہو جاتا ہوں۔ ایک نامعلوم گھبراہٹ قدم پیچھے ہٹانے پر مجبور کر دیتی ہے۔ (3) لوگ کہتے ہیں کہ تم اپنے کام کے ماہر ہو۔ لوگ تعریف کرتے ہیں لیکن مجھے حسب توقع کام نہیں ملتا۔ نہ ہی اچھی ملازمت ملتی ہے۔ اب میں اس مرحلے پر ہوں جہاں مجھے مستقل ملازمت یا مسلسل کام کی ضرورت ہے۔ **(شفاعت حسین' کراچی)**

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد مصلے پر بیٹھے بیٹھے اول و آخر گیارہ بار درود شریف کے ساتھ سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اکیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے کشائش رزق کی دعا کیا کریں۔ علاوہ ازیں نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار یاوھاب پڑھ کر دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ خیر و برکت کے دروازے کھول دیں گے۔ انشاء اللہ!

## ملازمت اور شادی

سوال: مجھے ایک جگہ سے معقول ملازمت کی پیشکش ہے لیکن گھر والے راضی نہیں ہیں اور اس سلسلے میں وہ جو کچھ کہتے ہیں میں اس سے اتفاق نہیں کرتی۔ میں سمجھتی ہوں کہ میرے خیالات اور ارادوں میں سنجیدگی ہے۔ جذباتیت سے دور ہوں۔ علاوہ ازیں میں کسی سے شادی کی خواہشمند ہوں اور وہ بھی سنجیدہ ہیں۔ ہر لحاظ سے یہ رشتہ معقول ہے لیکن بعض خاندانی مسائل راہ میں رکاوٹ بن رہے ہیں۔ (صغیرہ)

جواب: رات سونے سے پہلے اول و آخر درود شریف پڑھ کر ایک سو ایک بار بسم اللہ شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت و استعانت کی دعا کیا کریں۔ اللہ پر توکل کریں کہ جو کچھ آپ کیلئے بہتر ہو وہ واضح ہو کر بخیر و خوبی پورا ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ پر توکل کریں گی تو ضرور اس کا نتیجہ آپ کے حق میں بہتر ہو گا۔

## ہمارا گھرانہ مقروض ہے

سوال: پاکستان میں سیلز کے شعبے سے وابستہ تھا۔ پھر مشرق وسطیٰ میں ملازمت کرنے لگا۔ گھریلو حالات کی وجہ سے ہمارا گھرانہ مقروض ہے۔ میرے کندھوں پر بھائیوں اور بہنوں کا بھی فریضہ ہے۔ آج سے دس سال پہلے تک گھریلو حالات اور معاشی حالت اچھی تھی۔ پھر حالات بدل گئے۔ گزراوقات تو مناسب ہو جاتی ہے لیکن قرض اتارنا مشکل ہو رہا ہے جبکہ میں جلد سے جلد اس ذمہ داری سے سبکدوش ہونا چاہتا ہوں۔ ذمہ داریوں میں مزید اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ (ظفر معین)

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ ص کی تلاوت کر کے اللہ تعالیٰ سے اپنے مسئلے کے حل

کیلئے دعا کریں۔ نیز نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی گیارہ بار اول و آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دست دعا دراز کریں۔ انشاء اللہ ایسے حالات پیدا ہو جائیں گے کہ آپ قرض کی بلا سے جان چھڑا لیں۔ اپنی آمدنی میں سے ایک مخصوص حصہ ضرورتمند لوگوں اور فلاحی کاموں پر ضرور خرچ کیا کریں۔

## ناکامی اور خوف

سوال: میں بی کام کا طالب علم ہوں جب بھی پڑھنے کے لیے کتاب اٹھاتا ہوں تو نیند کا غلبہ ہو جاتا ہے اور پڑھنے کو جی بالکل نہیں چاہتا۔ عجیب سی بے چینی اور بے دلی گھیر لیتی ہے۔ خوف محسوس ہوتا ہے کہ میں امتحان میں کامیابی حاصل نہیں کر سکوں گا۔ کوئی مضمون پڑھ بھی لیتا ہوں تو وہ بہت جلد ذہن سے نکل جاتا ہے۔ **(محمد زاہد، ملتان)**

جواب: حافظہ کو قوت فراہم کرنے کیلئے پتے والی سبزیات، بادام، بھوسی والے آٹے اور پھلوں کا اعتدال اور توازن کے ساتھ استعمال کریں۔ کھجوریں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔ علی الصبح خالی پیٹ آہستگی سے دس پندرہ منٹ گہری سانسیں لیا کریں۔ اس سے بھی اعصابی نظام کو ایک نقطے پر قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بعد ازاں پانی پر یا اللہ یا رب الرحیم سو بار دم کر کے پی لیا کریں۔

## والدہ پر جادو

سوال: بفضل خدا ہمارا گھر خوشحال ہے لیکن ہماری والدہ پر جادو کے اثرات ہیں۔ جس میں ہماری رشتے دار خواتین ملوث ہیں۔ والدہ مستقل بیمار رہنے لگی ہیں۔ ان کے پیروں کے تلوے بہت جلتے ہیں اور لگتا ہے کہ سوئیاں سی چبھ رہی ہیں۔ بھائیوں نے ماں کا خیال رکھنا چھوڑ دیا ہے۔ امید ہے کہ ان اثرات کو دور کرنے کے لیے کوئی ورد بتائیں گے۔ **(م، صادق آباد)**

جواب: ایسی علامت موجود نہیں جسے جادو کہا جا سکے۔ آپ نے بھی اپنے شک کے حق میں کوئی واضح بات بیان نہیں کی ہے۔ بیماری اور گھریلو مسئلے کو آپ

دوسرے زاویئے سے دیکھ رہے ہیں۔ اس طرح کی بدگمانی سے مزید الجھنیں پیدا ہوں گی اور مسئلہ حل نہیں ہوگا۔ والدہ کا علاج کرائیں اور مناسب پرہیز و احتیاط سے بھی کام لیں۔ روزانہ صبح و شام پانی پر ایک سو گیارہ بار یَا سَلَامُ دم کر کے پلائیں۔ گھریلو مسائل میں توازن سے کام لیں اور جذبات کے بجائے حقیقت پسندی کو اختیار کیا جائے۔

## کاروبار ختم ہو گیا

**سوال:** پہلے میرا کاروبار اچھا تھا اور دکان اچھی چلتی تھی لیکن اب کاروبار ختم ہو گیا ہے۔ حالات خراب تر ہو گئے ہیں۔ میں اکثر مختلف اسماء کا ورد بھی کرتا رہتا ہوں۔ ذہن پر بوجھ بڑھ گیا ہے اور مایوسی میں اضافہ ہو گیا ہے۔ مجھے ماورائی علوم حاصل کرنے کا بھی شوق ہے لیکن آج کل ذہن کا یہ حال ہے کہ نماز میں بھی یکسوئی نہیں ہوتی۔ ذہن پر پریشانیوں نے قبضہ کر لیا ہے۔ **(شفیق احمد، سکھر)**

**جواب:** آپ فی الوقت کسی قسم کے اوراد نہ پڑھیں۔ صرف مندرجہ ذیل وظیفے پر عمل کریں۔ نماز فجر کے بعد شمال رخ کھڑے ہو کر دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار سورۃ اخلاص کا ورد کریں اور ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کریں اور پھر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کا سوال کریں۔ کم از کم چالیس روز اس وظیفے پر عمل کیا جائے۔ نماز میں یہ تصور کیا کریں کہ آپ ارکان صلوٰۃ کی ادائیگی اللہ تعالیٰ کے حضور عرش کے نیچے ادا کر رہے ہیں۔ ارادی کوشش سے بھی اللہ تعالیٰ کو ہر وقت یاد رکھا جائے۔

## ابھی تک رشتہ طے نہیں ہوا

**سوال:** میری عمر تیس سال کے قریب ہے اور اچھے خاندان سے تعلق رکھتی ہوں۔ خوش شکل ہوں لیکن رشتہ ابھی تک طے نہیں ہوا ہے۔ ایک بزرگ نے حساب لگا کر بتایا ہے کہ مجھے نظر بد لگ گئی ہے جس کی وجہ سے بات کہیں طے نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں میں وہمی بھی ہو گئی ہوں اور اکثر خیالات منفی ہوتے ہیں۔ خواب میں بھی ڈرتی ہوں۔

والدین اور میں دونوں بہت پریشان ہیں کہ سب کچھ صحیح ہونے کے باوجود کہیں رشتہ طے کیوں نہیں ہوتا۔ (فریحہ۔ مانسہرہ)

**جواب:** صبح وشام سورۃ الناس اور سورۃ فلق سات سات بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیر لیا کریں۔ نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح یَا اللّٰہُ یَا لَطِیْفُ کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں۔ کم از کم تین ماہ تک اس وظیفے پر عمل کریں۔ پریشان نہ ہوں اللہ پر یقین رکھیں کہ اس میں کوئی بہتری ہوگی۔

## پریشانیوں اور بیماریوں کا نشانہ

**سوال:** اگرچہ دل میں ہمیشہ خوف خدا رہا ہے لیکن پھر بھی آزمائشوں میں گرفتار رہا ہوں۔ تیرہ سال سے مختلف پریشانیوں اور بیماریوں کا نشانہ بنا ہوا ہوں اور یہ حالات ختم نہیں ہوتے۔ خدا جانے یہ مصائب کب ختم ہوں گے۔ بیماریوں، وسائل کی کمی اور ذہنی الجھنوں کے لیے کوئی ورد بتائیں اور میرے لیے دعا بھی کرائیں۔ (نور شاہ، خوشاب)

**جواب:** آپ نماز عشاء کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ چھیاسٹھ مرتبہ الم ○ اللّٰہُ لَا الٰہ الا ھو الحی القیوم پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں مشکلات اور صحت کے حوالے سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر توکل سے کام لیں اور ثابت قدمی سے حالات کا مقابلہ کریں۔ اس سے ذہنی سکون بھی حاصل ہوگا اور اللہ پر یقین سے اللہ کی رضا بھی حاصل ہوگی۔ انشاء اللہ جلد فضل وکرم شامل حال ہو جائے گا۔ قارئین سے التماس ہے کہ وہ بھی ان کے حق میں دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

## نامعلوم خوف

**سوال:** میں ایک کمزور دل عورت ہوں۔ اللہ کے فضل سے کوئی ظاہری پریشانی یا کمی نہیں ہے لیکن گذشتہ دو سالوں سے چند مسائل میں مبتلا ہوں۔ ہر وقت ایک انجانا خوف طاری رہتا ہے۔ نیند بھی کم آتی ہے۔ ذرا سی بات پر دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے اور حد درجہ پریشان ہو جاتی ہوں۔ نماز کے دوران بھی واہموں کا شکار رہتی ہوں۔ میں اس

ذہنی کیفیت کو ختم کرنے کیلئے دوائیں بھی استعمال کر رہی ہوں۔ (اُم طاہر، راولپنڈی)

جواب:۔ اسم ذات ''اللہ'' خوشخط کاغذ پر لکھوا کر اپنی خوابگاہ میں آویزاں کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس پندرہ منٹ پوری توجہ سے اسم ذات پر نظریں جمائیں اور دل ہی دل میں اسے پڑھتی بھی رہیں۔ علاوہ ازیں جب بھی فارغ ہوں یا اللہ کا ورد کیا کریں۔ علی الصبح خالی پیٹ آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیا اور نکالا کریں۔ یہ عمل پانچ منٹ کیا جائے۔ ان اشغال پر عمل کرنے سے طبیعت پر طاری نامعلوم خوف مغلوب ہو جائے گا۔ ہر ماہ کسی ضرورت مند کی مالی مدد پابندی سے کیا کریں۔

## دوست کی جدائی

سوال: میری عمر اکیس سال ہے، ایک سال پہلے میرا دوست اچانک اس دنیا سے چلا گیا، دوست کی بے وقت وفات سے میری حالت عجیب ہوگئی۔ سر میں درد رہنے لگا اور دل کی دھڑکن بھی تیز محسوس ہونے لگی۔ مجھے یوں محسوس ہونے لگا کہ میں بھی اس دنیا سے رخصت ہونے والا ہوں۔ میں نے علاج کروایا تو الحمد للہ طبیعت بہت حد تک بہتر ہوگئی۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ کسی کے مرنے کی خبر سن لیتا ہوں تو وہی حالت دوبارہ طاری ہو جاتی ہے، موت سے بے حد ڈرنے لگا ہوں۔ خاندان میں کسی کے بیمار ہونے کی خبر سن کر طبیعت خراب ہونے لگتی ہے اور خیال آتا ہے کہ یہ بھی دنیا سے جانے والا ہے۔ (ایم سلیم، تربت)

جواب: رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ بسم اللہ شریف کے بعد سات بار یا اللہ یا حفیظ یا رحیم یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں، اس طرح تین بار کہا جائے۔ نماز فجر کے بعد خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں اور دل ہی دل میں یا رحیم پڑھا کریں۔ یہ عمل پندرہ منٹ کیا جائے۔ ان اسماء کی برکات سے انشاء اللہ طبیعت بحال ہو جائیگی۔

## شادی کے معاملات

سوال: (۱) کچھ عرصہ قبل میری شادی کی بات خاندان میں طے ہوئی تھی لیکن بعض وجوہات کی بنا پر ختم ہوگئی۔ میں اس واقعہ کی وجہ سے بہت پریشان ہوں کیوں کہ میری عمر میں اضافہ ہوتا جارہا ہے اور کسی اور جگہ بات شروع نہیں ہوئی۔ چھوٹی بہن کی بات بھی طے ہوچکی ہے۔ والدین بھی پریشان وفکر مند ہیں۔ (۲) رشتے کم آتے ہیں اور اگر آتے ہیں تو بات طے نہیں ہوتی۔ میں پڑھی لکھی اور معقول شکل وصورت کی مالک ہوں لیکن مسئلہ جوں کا توں موجود ہے۔ کوئی وظیفہ بطور ورد بتائیں کہ جسے پڑھ کر دعا کروں نیز اجتماعی دعا بھی کراویں۔ (شاہین، کنول)

جواب:۔ (۱) نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین سو بار "یااللہ یا کریم" پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں اور اس وظیفے پر کم از کم تین ماہ تک عمل کریں۔ (۲) نماز عشاء کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار سورۃ اخلاص، نوے دنوں تک پڑھیں اور نماز پابندی سے ادا کیا کریں۔ جو ایام مجبوراً ترک ہوجائیں وہ شمار کرکے آخر میں پورے کرلیں۔

## ہاتھوں میں لرزش

سوال: دس سال سے ذہنی دباؤ اور اعصابی کمزوری میں مبتلا ہوں۔ ڈیپریشن غالب رہتا ہے، ذہنی طور پر بہت پیچھے ہوچکا ہوں، یادداشت تو بالکل کام نہیں کرتی۔ ہاتھوں میں لرزش رہتی ہے۔ صحت کے لیے آپ کا مشورہ درکار ہے۔ کوئی روحانی عمل یا مشق بھی بتائیں کہ میں ذہنی سکون حاصل کرلوں۔ (شمیم، پشاور)

جواب: رات کو سونے سے پہلے لیٹ کر یہ تصور کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے نیلا رنگ یا نیلی روشنیاں بارش کی طرح برس رہی ہیں۔ نماز فجر کے بعد کسی پرسکون جگہ پر خالی الذہن ہوا میں ٹہلا کریں اور دل ہی دل میں یَارَحِیْمُ کا ورد پندرہ بیس منٹ تک کیا کریں۔ غذا میں کھجور اور پھلوں کا استعمال اعتدال کے ساتھ کیا کریں۔ زیادہ

نمک اور کھٹی اشیاء استعمال نہ کریں۔

## اعتدال و توازن

سوال: دوستوں کی باتوں میں آ کر بری عادت کا شکار رہا لیکن اب مکمل توبہ کر لی ہے پھر بھی طبیعت میں توازن نہیں ہے۔ بعض اوقات مذہبی ہو جاتا ہوں اور کبھی مذہب کا غلبہ ختم ہو جاتا ہے۔ صحت بھی پہلے سے خراب ہو گئی ہے۔ بال سفید ہو رہے ہیں۔ اکثر واہموں کا غلبہ رہتا ہے۔ ایک لڑکی کو پسند کرتا ہوں اور وہ بھی مجھے پسند کرتی ہے لیکن اسے حاصل کرنے میں بہت سی مشکلات درپیش ہیں۔ سوچ سوچ کر پریشان رہتا ہوں۔ ذہنی سکون اور استقامت کے لیے کوئی عمل و طریقہ تجویز فرمائیں۔

(سلیم اختر، صادق آباد)

جواب: نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ ٹہلا کریں اس طرح کہ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے ٹہلیں اور دل ہی دل میں یَاوَارِثُ کا ورد کریں۔ اس ورد کو اندازاً دس منٹ تک کیا جائے۔ رات کو سونے سے پہلے لیٹ کر آہستگی کیساتھ پانچ منٹ تک گہری سانسیں لیں اور پھر یَاحَفِیْظُ کا ذکر کرتے ہوئے سو جائیں۔ ذہنی یکسوئی اور مرکزیت حاصل ہو جائے گی۔

## بھائی کی پڑھائی کا مسئلہ

سوال: ہمارا بھائی جماعت دہم کا طالب علم ہے۔ پڑھنے لکھنے سے کوسوں دور بھاگتا ہے حالانکہ ذہن اچھا ہے اور ہمارے مقابلے میں اس کا ذہن اچھا کام کرتا ہے لیکن اس ذہانت کا کیا فائدہ جسے صحیح طور پر استعمال نہ کیا جائے ہم بہنوں پر توجہ نہیں دیتا بلکہ لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ والدین نے اس سے بہت سی امیدیں وابستہ کی تھیں لیکن اب اس نے غلط سوسائٹی میں اٹھنا بیٹھنا شروع کر دیا ہے۔ اگرچہ وہ کسی بری عادت میں مبتلا نہیں ہے لیکن اندیشہ ہے کہ کہیں غلط راستے پر نہ چل نکلے۔ والدین اس کی طرف سے سخت پریشان ہیں۔ (آسیہ، پسرور)

جواب: بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ یَاوَدُوۡدُ پانچ بار، یَاحَفِیۡظُ پانچ بار یَابَدِیۡعُ پانچ بار۔ ان اسماء کو ایک سو ایک بار پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ لیں اور کاغذ کو تہہ کر کے بیٹے کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ ہو سکے تو روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یَاوَدُوۡدُ دم کر کے یہ پانی کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ اس کے مطابق کوئی ایسا راستہ نکالیں کہ وہ اچھی سرگرمیوں میں مشغول ہو جائے۔

## دل و دماغ پر برا اثر

سوال: انٹر کی طالبہ ہوں کزن کی اچانک وفات کا میرے دل و دماغ پر بہت برا اثر ہوا۔ مسلسل خوف و گھبراہٹ میں مبتلا رہنے لگی۔ یہ خوف آج تک طاری ہے۔ وہم کا یہ حال ہے کہ ہر چیز کھاتے ہوئے یہ خیال آتا ہے کہ یہ کھانے سے میں مر سکتی ہوں۔ کوئی ہتھیار یا چھری نظر آ جائے تو عجیب سے خیالات آنے لگتے ہیں۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے اور ہاتھ پیروں پر لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔ خود کو آئینے میں دیکھتی ہوں تو خوف کی ایک لہر پورے جسم میں دوڑ جاتی ہے۔ رات کو خوف کا یہ عالم وہ جاتا ہے کہ بار بار مڑ کر پیچھے دیکھتے ہوں کہ کوئی میرے پیچھے آ رہا ہے۔ (نگہت، کراچی)

جواب: روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے وضو کر کے اکیس بار یاودود پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ ورد اندھیرے میں کیا جائے۔ رات کو سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر "بسم اللہ الرحمن الرحیم یا رحیم یا حفیظ یا بدیع یا بدیع العجائب بالخیر یا بدیع" تین بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کیا جائے ان وظائف پر چالیس روز عمل کریں۔

## صورتحال برعکس ہو جاتی ہے

سوال: میرا بیٹا کافی عرصے سے امریکہ میں مقیم ہے وہ کاروبار کرتا ہے۔ شروع میں تو کام اچھا رہتا ہے پھر آہستہ آہستہ صورتحال برعکس ہو جاتی ہے اور نقصان کا سامنا

کرنا پڑتا ہے۔ اس کے معاشی معاملات میں برکت نہیں ہے۔ میں اس کیلئے کوئی وظیفہ ودعا کا ورد کرنا چاہتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ اس پر رحمت کریں اور وہ اس مشکل سے نکل آئے۔ میں ہر روز آیت الکرسی کا ورد کرتی ہوں اور بکثرت آیت کریمہ بھی پڑھ چکی ہوں روحانی محفل مراقبہ میں دعا بھی کرا دیں۔ (قمر، کراچی)

جواب: آپ کے صاحبزادے اپنے کاروبار کا اچھی طرح جائزہ لیں اور اسے اصولوں پر استوار کریں اور وہ خود آیت کریمہ 101 بار اور آیت الکرسی 11 بار پڑھ کر روزانہ دعا کیا کریں اور ان وظائف پر 6 ماہ تک ضرور عمل کریں۔ کسی فلاحی کام میں پابندی کے ساتھ مالی طور پر امداد دیا کریں' انشاء اللہ اچھے نتائج سامنے آئیں گے۔

## میرے گھر والے

سوال: مجھے ذہنی الجھنیں لاحق ہیں اور خوف اعصاب پر طاری رہتا ہے۔ میرے اندر مستقل مزاجی اور قوت ارادی بہت کم ہے' بے دلی طاری رہتی ہے اور کسی کام کو جی نہیں چاہتا۔ جس کے ساتھ اچھائی کرتی ہوں تو نتیجہ برائی کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ گھر میں میری وجہ سے اختلافات رہتے ہیں۔ میں خود بھی پریشان ہو کر گھر والوں سے لڑ پڑتی ہوں۔ حالات کی وجہ سے بدمزاج ہو گئی ہوں اور کسی سے بات نہیں کرتی۔ گھر سے باہر بھی لوگوں کا سامنا نہیں کر سکتی۔ ہمارے گھر میں اختلافات زیادہ ہیں اور والد پر قرض بھی زیادہ ہے۔ (ن، ملتان)

جواب: روزانہ نماز فجر ادا کرنے کے بعد لکڑی کی کسی چوکی یا پیڑھی پر بیٹھ کر دوبارہ وضو کریں اور اسی چوکی پر بیٹھے بیٹھے ایک بار ''یَاوَدُوْدُ'' پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین بار کیا جائے' لکڑی کی چوکی کسی مناسب جگہ بچھائیں اور وضو کم پانی سے کیا جائے' اس لئے کہ وضو اسی چوکی پر کیا جائے گا اور پھر ورد بھی اسی چوکی پر بیٹھے بیٹھے پورا کیا جائے گا۔ گھر والوں سے لڑنے جھگڑنے سے گریز کریں اور اپنے لئے کوئی اچھی مصروفیت تلاش کریں۔ مذکورہ بالا وظیفہ کم از کم دو

ماہ تک کیا جائے اور جن دنوں میں ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیے جائیں۔ والد صاحب سے کہیں وہ روزانہ 11 بار ''آیت الکرسی'' پڑھ کر دعا کریں، کم از کم 6 ماہ تک۔

## دل ساتھ نہیں دیتا

سوال: یوں لگتا ہے کہ میرے دل و دماغ پر بے حسی سی طاری ہوگئی ہے' خوشی یا غم بے معنی ہو گئے ہیں' محسوس ہوتا ہے کہ میں کوئی کام نہیں کر سکتا۔ میں طب کی تعلیم حاصل کر رہا ہوں لیکن اپنے علم اور فیصلے پر اعتماد نہیں کہ جو اس میدان میں کامیابی کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ دوست بنانا چاہتا ہوں لیکن دوستوں کے درمیان چپ بیٹھا رہتا ہوں اس لئے وہ مجھ پر توجہ نہیں دیتے اور دوستی قائم نہیں رہتی۔ آیات قرانی اور درود شریف پڑھتا ہوں تو لگتا ہے کہ زبان چل رہی ہے لیکن دل ساتھ نہیں ہے۔ کبھی گھر والوں سے محبت و تعلق بہت محسوس ہوتا ہے اور کبھی دل جذبات سے خالی ہو جاتا ہے۔

(عبداللہ، فیصل آباد)

جواب: نماز فجر کے بعد تین سو بار ''یاوارث'' پڑھا کریں اور اس اسم مبارک کو کم از کم چار ماہ تک پڑھیں' رات سونے سے پہلے 11 بار ''یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ'' پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اس طرح تین بار کریں۔ یہ عمل بھی کم از کم چار ماہ کیا جائے۔

## عہد پر قائم نہیں رہتا

سوال: میں جماعت دہم کا طالب علم ہوں' چند سال قبل برے لڑکوں سے دوستی ہوگئی اور ان کے ساتھ رہنے سے برے اثرات مجھ پر بھی مرتب ہوئے۔ اخلاقی طور پر اور تعلیم کے میدان میں بھی پیچھے ہو گیا۔ بار بار عہد کرتا ہوں لیکن عہد پر قائم نہیں رہ سکتا۔ علاوہ ازیں میرے اندر غصہ بھی بہت ہے۔ کوئی درود وظیفہ یا عمل مختصر ایسا تلقین کر دیں کہ میرے اندر مطلوبہ قوت ارادی پیدا ہو جائے اور میں اپنے ارادے پر قائم رہ سکوں۔ (محمد ریحان، ملتان)

جواب: روزانہ نماز فجر کے بعد دوبارہ وضو کر کے مصلے پر بیٹھ جائیں' ایک بار اسم "یَاوَدُوْدُ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیرلیں اس طرح پانچ یا سات بار کیا جائے' اس عمل کو کم از کم چالیس روز کر کے نتائج ملاحظہ کریں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو مزید تین ہفتے کیا جائے۔ انشاء اللہ ہر قسم کے فیوض و برکات حاصل ہونگے اور مذکورہ مشکلات پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

## کوئی مجھے پسند نہیں کرتا

سوال: میرا ذہن پڑھائی میں نہیں چلتا' ریاضی کے مضمون میں تو بہت مشکل پیش آتی ہے۔ مجھے پڑھنے کا شوق ہے لیکن ذہن ساتھ نہیں دیتا، دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ لوگ میری ناقدری کرتے ہیں کوئی مجھے پسند نہیں کرتا' بیزاری کا اظہار ہو جاتا ہے' میں خواہ کتنا ہی دوستی کا ہاتھ بڑھاؤں جواب سرد مہری ملتی ہے' میری ان الجھنوں کا کوئی حل تجویز فرمائیں۔ (عشرت، سعودی عرب)

جواب: مضامین کے انتخاب میں اپنی پسند اور صلاحیت کو مدنظر رکھیں اور ذہنی الجھنوں سے خود کو دور رکھیں۔ آپ اپنے بارے میں لوگوں کے رویے سے شاکی رہتی ہیں اور یہ باتیں آپ کے ذہن میں گردش کرتی رہتی ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ تمام باتوں سے صرف نظر کر کے اپنے کاموں میں مشغول رہیں اور اپنی توجہ صرف اپنے عمل پر قائم رکھیں۔ اچھی مصروفیات تلاش کر کے ذہن کو اس میں لگائیں۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے 100 بار "بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ" اور 100 بار "یا کریم" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں، کم از کم چار ماہ تک۔

## جذباتی غلطیاں

سوال: میری زندگی الجھنوں اور مسائل میں گھر کر رہ گئی ہے۔ شروع میں ذہنی و جذباتی پختگی نہ ہونے سے کچھ غلطیاں سرزد ہو گئی تھیں جن کے نتیجے میں محرومیاں ہی ہاتھ میں آئیں۔ گھر میں کوئی فرد عزت نہیں کرتا' کوئی میرا اعتبار نہیں

کرتا۔ ایف اے کے بعد تعلیم کا سلسلہ ختم کر دیا لیکن اب دل چاہتا ہے کہ بی اے کر لوں۔ گھر والے شادی کرنا چاہتے ہیں' بھائی کی شادی ہوئی اور سال بعد طلاق ہوگئی' اکثر معاملات میں مجھے ہی ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے جبکہ میں سمجھتی ہوں کہ میرا قصور نہیں ہوتا۔ **(سارہ، لاہور)**

**جواب:** روزانہ رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے 66 مرتبہ یا 100 بار "یَاحَبِیْبُ الْمُحْسِنِیْنَ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں اور پھر بارگاہ الٰہی میں فضل و کرم کی درخواست کریں۔ اس وظیفے پر 90 دنوں تک عمل کیا جائے۔ جن دنوں میں مجبوری آڑے آجائے وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

## جسم اور روح

**سوال:** میں بہت نحیف و نزار ہوں۔ ہڈیاں ہی ہڈیاں ہیں' میں کسی کو متاثر نہیں کر سکا۔ خاص طور پر صنف مخالف سے بات کرنا میرے لئے ناممکن ہو جاتا ہے۔ کوئی شخص میری بات توجہ سے نہیں سنتا۔ میں نے کالم میں مراقبہ کے بارے میں پڑھا اگرچہ پہلے سے اس عمل سے قدرے واقفیت ہے کیا میں مراقبہ کر سکتا ہوں؟ اس کے بارے میں تفصیل سے بتائیں' کوئی مناسب حال طریقہ بھی میرے لئے تجویز کر دیں۔ **(محبوب عالم، سکھر)**

**جواب:** نماز فجر کے فوراً بعد اور خالی پیٹ یہ عمل کیا جائے۔ آلتی پالتی مار کر یا دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں' سر اور کمر ایک سیدھ میں رکھیں۔ ایک نتھنے سے سانس آہستگی اور آواز کے بغیر اندر لیں اور پھر روکے بغیر دوسرے نتھنے سے آہستگی کے ساتھ نکال دیں۔ پھر دوسرے نتھنے سے سانس اندر لیں اور روکے بغیر پہلے نتھنے سے نکال لیں۔ اس طرح پانچ چکروں سے شروع کر کے گیارہ چکروں تک لے جائیں۔ مراقبہ رات سونے سے پہلے کریں۔ آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے اندر یعنی باطن میں دیکھ رہے ہیں۔ اس تصور کو دس منٹ قائم

رکھنے کے بعد سو جائیں۔ ان دونوں اشغال و مشقوں پر عمل کرنے سے انشاء اللہ جسمانی' ذہنی دونوں دائروں میں آپ کو کثیر فوائد حاصل ہوں گے اور آپ کو اپنے اوپر مناسب کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔ مراقبہ کیوں کیا جاتا ہے اس موضوع پر پچھلے کئی کالموں میں روشنی ڈالی جا چکی ہے۔

## ہر جگہ نظر انداز

**سوال:** میری عمر اٹھارہ سال ہے اور عام لڑکوں سے میرے خیالات اور معمولات بھی مختلف ہیں لیکن پھر بھی ہر جگہ مجھے نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور لوگ عزت نہیں دیتے۔ کوئی ایسا اسم بتائیں کہ لوگ مجھے توجہ دیں اور میں لوگوں پر اثر انداز ہو سکوں۔

**(شیر علی، راجن پور)**

**جواب:** اپنے کام اور اپنے فرائض خوش اسلوبی سے ادا کیا کریں اس سے اللہ تعالیٰ بھی خوش ہوں گے۔ آپ روزانہ رات سونے سے پہلے سو بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیر لیا کریں۔ یہ عمل تین ماہ کیا جائے۔

## قرض کے بوجھ تلے دب کر رہ گئے

**سوال:** ہمارے تین گھرانوں کا کاروبار مشترک تھا۔ ہمارے چچا کو بعض لوگوں نے کچھ ایسے مشورے دیئے کہ انہوں نے نیا کام شروع کیا اور نقصان اٹھایا۔ ہم لوگ قرض کے بوجھ تلے دب کر رہ گئے ہیں۔ گھر تک گروی رکھا ہوا ہے۔ چچا تو باہر چلے گئے ہیں اور یہ قرض میرے والد ادا کریں گے۔ والد صاحب کاروبار بحال کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ اللہ رحم و کرم فرمائیں اور ہم مالی مشکلات سے نکل آئیں۔ **(سائرہ بانو، گجرات)**

**جواب:** نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَاوَھَّابُ اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں یَابَاسِطُ پڑھا کریں۔ کم از کم چھ ماہ ان اسماء کا ورد کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ نے جس قدر بھی استطاعت دی ہے اس میں سے ایک مقررہ حصہ ضرورت مندوں کو پابندی سے دیا کریں۔ کاروباری معاملات میں سچائی اور دیانت کو ہمیشہ ملحوظ رکھیں۔

## شادی کی عمر

**سوال:** میری تین بیٹیاں ہیں، میرا رشتہ غیروں میں ہوا اور سسرال والے سخت مزاج ہیں۔ بیٹیاں شادی کی عمروں کو پہنچ گئی ہیں۔ پڑھی لکھی ہیں لیکن موزوں رشتے نہیں آرہے۔ ان کی ہم عمر لڑکیوں کے رشتے طے ہوتے جارہے ہیں لیکن ان کیلئے رشتے نہیں آتے۔ رشتے دار طرح طرح کی باتیں بناتے ہیں۔ شوہر بہت اچھے انسان ہیں لیکن صحت اچھی نہیں ہے۔ کبھی بیٹھے بیٹھے بے ہوش ہوجاتے ہیں۔ ان کی صحت کی طرف سے بھی متفکر ہوں۔ اپنے درمیان لوگوں کو حسد میں مبتلا دیکھتی ہوں اور تعویذات وغیرہ کا بھی بہت عمل دخل رہتا ہے۔ (ج۔ جگہ نامعلوم)

**جواب:** صاحبزادیوں سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین سو بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ کم از کم چھ ماہ تک اس کو جاری رکھیں اور جو ایام درمیان میں مجبوراً رہ جائیں وہ آخر میں پورے کر لیں۔ شوہر کو صبح شام پانی پر گیارہ بار آیت الکرسی دم کرکے پلایا کریں۔ مرض کی نوعیت کے پیش نظر مناسب پرہیز بھی ضروری ہے۔ اس کیلئے طبیب سے مشورہ کریں۔

## ناسازگار حالات

**سوال:** ہمارا تعلق ایک متوسط گھرانے سے ہے۔ ان دنوں ہمارے حالات کئی اعتبار سے اچھے نہیں ہیں۔ معاشی طور پر حالات ساز گار ہوتے جارہے ہیں ہم ایک جائیداد فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ لوگ دیکھنے آتے ہیں لیکن کوئی فیصلہ نہیں ہوتا۔ دوسری طرف کافی قرض بھی ادا کرنا ہے۔ دوسرا مسئلہ ہمارے ماموں کی شادی کا ہے۔ ہم نے کئی لڑکیاں دیکھی ہوئی ہیں لیکن وہ مسلسل انکار کررہے ہیں۔ اپنی مرضی سے بھی کوئی رشتہ نہیں بتاتے۔ دوستوں، رشتہ داروں پر فضول خرچی سے پیسہ ضائع کرتے رہتے ہیں۔ ان کی عمر بڑھتی جارہی ہے۔ (ف، ایبٹ آباد)

**جواب:** صاحب خانہ کو چاہیے کہ نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف

کے ساتھ اکیس بار آیت الکرسی اور نماز فجر کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دعا کیا کرے۔ انشاء اللہ معاشی مسائل کے حل کا کوئی راستہ سامنے آجائے گا۔ ماموں کی شادی کیلئے ان کی مرضی کو اولیت دیں۔ اس معاملے میں زبردستی صحیح نہیں ہے۔ شادی سے انکار کی وجوہات سامنے ہونی چاہئیں۔ اور اس کے مطابق کوئی فیصلہ کیا جائے۔ کسی وجہ کا ذکر آپ نے خط میں نہیں لکھا۔

## کہیں کام نہیں ملتا

سوال: والد بے روزگار ہیں۔ کہیں کام نہیں ملتا اور جو کام شروع کرتے ہیں حالات ساتھ نہیں دیتے۔ سخت پریشانی اور مشکل کا سامنا ہے۔ تنگی ترشی نے پریشان کیا ہوا ہے، بمشکل گزارہ ہو رہا ہے۔ اگر کہیں ملازمت ملتی ہے تو مہینے دو مہینے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ کوئی ایسی دعا بتائیں کہ اللہ تعالیٰ معاشی فراخی عطا فرما دیں۔

جواب: والدہ صاحب سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد تین بار سورۃ الناس پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دست دعا دراز کیا کریں۔ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شری بھی پڑھا جائے۔ انشاء اللہ ایسے حالات جلد سامنے آئیں گے کہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے۔ بعدازاں جس قدر بھی استطاعت ہو ہر ماہ پابندی سے مستحق افراد کی مالی مدد کیا کریں۔

## والد صاحب کاروبار شروع نہیں کرتے

سوال: میرے والد صاحب پہلے ملازم تھے۔ اب ریٹائرڈ ہوئے تین سال گزر چکے ہیں لیکن وہ کوئی کاروبار شروع نہیں کرتے جس کی وجہ سے ہمارے گھر میں کافی لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود بھی میرے والد صاحب کوئی کاروبار شروع نہیں کرتے جس کی وجہ سے روز بروز پریشانی بڑھتی چلی جا رہی ہے۔ میرے چچا نے اٹلی جانا ہے اور چار سال ہو گئے ہیں ان لوگوں کو روپے دیئے ہوئے ہیں لیکن وہ کوئی بات صحیح طرح نہیں بتاتے، نہ لے جاتے ہیں، نہ روپے واپس کرتے ہیں۔ میں نے ایف۔ اے کے پیپرز دیئے ہوئے ہیں۔ میرے والد صاحب کا چونکہ کوئی

کاروبار نہیں ہے جس کی وجہ سے وہ مجھے آگے پڑھا نہیں سکتے لیکن مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے۔ مہربانی فرما کر مجھے کوئی وظیفہ بتائیں جس سے میرے ابو کا کوئی کاروبار شروع ہو جائے اور میں اچھے نمبر لے کر پاس ہو جاؤں اور تعلیم بھی جاری رکھ سکوں۔ میری چھوٹی بہن فرسٹ ایئر میں پڑھتی ہے اس کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ جب سبق یاد کرتی ہے تو وہ کچھ دیر کے بعد ہی بھول جاتی ہے اور پڑھنے کو بھی اتنا خاص دل نہیں کرتا اور غصہ کچھ جلدی آجاتا ہے۔ میرا ایک بھائی ہے لیکن اس کی عادتیں اتنی زیادہ خراب ہو گئی ہیں کہ وہ بالکل نہیں پڑھتا اور وقت ضائع کرتا ہے۔ ابو وغیرہ کا کہنا نہیں مانتا' جو بات کریں اس کا جواب منہ پہ دے دیتا ہے۔ امی وغیرہ کسی بات پر ڈانٹیں تو لڑائی شروع کر دیتا ہے اور نماز بھی باقاعدگی سے نہیں پڑھتا۔ **(عبدالغفور' راولپنڈی)**

**جواب:** آپ کے گھر اور خاندان کے مسائل کی اصل وجہ دراصل محنت کی کمی ہے۔ جب انسان سست اور کسل مند ہو جاتا ہے تو پھر ہر قسم کے مسائل جنم لیتے ہیں اور یہ مسائل روز بروز بڑھتے جارہے ہیں۔ لہٰذا آپ محنت مستقل مزاجی سے کریں۔ خاندان کے بڑوں کو یا والد کے تعلق داروں کو درمیان میں لا کر والد کو کوئی کاروبار شروع کرائیں۔ آپ اگر گھر میں بچوں کو ٹیوشن پڑھائیں تو آپ کی تعلیم کے اخراجات بالکل نکل سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے کلام میں بہت تاثیر ہے لیکن اس کیساتھ ساتھ آپ سے درخواست ہے کہ آپ تمام مرد عورتیں محنت اور کوشش کو اپنا شعار بنائیں۔ آپ یہ وظیفہ سب لوگ چند ماہ نہایت باقاعدگی سے پڑھیے: یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ 313 بار صبح و شام اول و آخر درود شریف کے ساتھ پڑھیں۔

## کیا دوسرا وظیفہ کر سکتی ہوں؟

**سوال:** میں دو انمول خزانے والا وظیفہ کر رہی ہوں کیا دو انمول خزانے والے وظیفہ کے ساتھ کوئی اور وظیفہ بھی کیا جا سکتا ہے؟ یا صرف ایک وقت میں ایک وظیفہ کیا جا سکتا ہے؟ میں نے کسی شمارے میں آپ کا لکھا ہوا پڑھا تھا کہ کسی سخت سے سخت دل آدمی

کیلئے سورہ یٰسین والا وظیفہ سات مرتبہ روزانہ اکیس روز تک پڑھ کر اس کی روح کو ہدیہ کیا جائے تو وہ آدمی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ میں نے آپ سے یہ پوچھنا ہے کہ کیا میں وہ وظیفہ اپنے سخت مزاج شوہر کیلئے کر سکتی ہوں؟ اس کیلئے آپ کی اجازت کی ضرورت ہے۔ **(مسز عرفان)**

**جواب:** آپ کو اجازت ہے۔ آپ دو انمول خزانے پڑھ لیں اور اگر اسی دوران کوئی دوسرا وظیفہ کر سکتی ہوں تو اجازت ہے بلکہ سورہ یٰسین والے وظیفے کی بھی اجازت ہے۔ لیکن ایک بات عرض کر دوں کہ زیادہ وظیفے بھی کام بگاڑ دیتے ہیں کیونکہ ہر وظیفے کی اپنی تاثیر ہوتی ہے اور بعض اوقات وہ آپس میں ٹکرا جاتی ہیں۔ لیکن آپ اگر سورہ یٰسین پڑھنا چاہتی ہیں تو پڑھ لیں۔

## شوہر کا رویہ ٹھیک نہیں

**سوال:** شادی شدہ عورت ہوں اور میں یورپ میں مقیم ہوں۔ میری شادی کو تقریباً 25 سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے بعد تقریباً دس سال کا عرصہ تو شوہر میرے ساتھ ٹھیک رہے ہیں اس کے بعد کے حالات آہستہ آہستہ خراب ہی ہوتے جا رہے ہیں۔ اب تو حالت یہ ہے کہ وہ میرے خاندان کو بالکل پسند نہیں کرتے۔ ہمیشہ لڑائی جھگڑا رہتا ہے کہ وہ آتے ہیں تو کیوں آتے ہیں۔ اگر پاکستان سے میرے خاندان کا فون وغیرہ آ جائے تو اس پر لڑائی کہ وہ کیوں فون کرتے ہیں اور کیوں ملتے ملاتے ہیں۔ میں نے حج بھی کیا ہوا ہے۔ میرے میاں بھی میرے ساتھ ہی تھے اور میں نماز کی پابندی کرتی ہوں اور میرے بچے نماز کے پابند ہیں۔ میرے دو بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔ دو بیٹیوں کی شادی کر چکی ہوں۔ مگر میاں نے جھوٹ بول بول کر ان کے گھروں میں بھی سکون نہیں رہنے دیا۔ کبھی کہتے ہیں کہ بڑی بیٹی طلاق لینے لگی ہے اور کبھی کہتے ہیں کہ چھوٹی بیٹی اجڑ کر آ کر بیٹھی ہوئی ہے۔ جتنا بھی وہ مجھے تنگ کر سکتے ہیں کرتے ہیں۔ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ جس سے میرے اور بچوں کے گھروں میں سکون

ہو جائے۔ وظیفہ اتنا لمبا نہ ہو کہ بہت سارا ٹائم لگے کیونکہ میں اپنے میاں کے ساتھ دکان پر جاتی ہوں۔ اگر کوئی وظیفہ کر رہی ہوتی ہوں تو کہتے ہیں کہ تم میرے اوپر جادو ٹونہ کرتی ہو۔ میرے دل میں کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ میرے بچے اپنے دادا کے خاندان سے نہ ملیں مگر میرے میاں کو ہمیشہ یہ گلہ رہتا ہے کہ ملتے نہیں ہیں۔ مگر میں اپنے سسرال سے جتنا اچھا ملتی ہوں اتنا میرے میاں بھی اپنے بھائیوں سے نہیں ملتے۔ حالانکہ ہم نے کبھی کبھار لندن سے آنا ہوتا ہے لیکن پھر بھی جھگڑا ختم نہیں ہوتا۔ آج کل میرا بیٹا وہاں باپ کے پاس اکیلا ہے تو اس کو بہت تنگ کر رہے ہیں۔ (ع، لندن)

**جواب:** بہن! آپ جیسی دیگر تمام دکھی بہنوں کو صبر اور استقامت اور باحیا زندگی گزارنے پر سلام عرض کرتا ہوں۔ مجھے احساس ہے کہ میری آنے والی ڈھیروں ڈاک میں عورتوں پر ظلم اور ستم بہت زیادہ ہوتے ہیں جو یہ نازک کلیاں اور باحیا جسم برداشت کرتی ہیں۔ مجھے ایک جج بتانے لگا میری بیوی میکے گئی اور بچے صرف ایک رات کیلئے میرے پاس چھوڑ گئی۔ ساری رات کسی کو دودھ دے' کسی کو پیشاب کرا' میں پریشان ہو گیا اور مجھے احساس ہوا واقعی یہ عورت کا ہی کام ہے اور اسی کا صبر ہے۔ میرے بس میں یہ خدمت کرنا نہیں ہے۔ بہن! آپ پریشان ہیں اور مختصر وظیفہ مانگا ہے۔ آپ اعتماد اور یقین سے روزانہ ہر لمحہ' ہر وقت' ہر قدم' ہر سانس دو انمول خزانے نمبر 2 پڑھیں تو بہت اچھے نتائج نکلیں گے۔

## شوہر اور بیٹے کی نوکری کیلئے وظیفہ

**سوال:** میرے چھ بچے ہیں' مکان بھی کرایہ کا ہے اور شوہر مزدوری کرتے ہیں۔ آپ نے ایک بی بی کو سورۂ قریش پڑھنے کی اجازت دی تھی۔ میرا بھی روزی کا مسئلہ ہے۔ میں آپ سے اس عمل کی اجازت چاہتی ہوں۔ اس کے علاوہ میرے بیٹے کو نوکری کیلئے بھی کوئی وظیفہ بتائیں۔ (سکینہ بی بی)

**جواب:** بہن! اجازت ہے' اور آپ جیسی ان تمام بہنوں اور بھائیوں کو اجازت

ہے۔ فقروفاقہ' تنگ دستی' افلاس' غربت' پریشانی کو دور کرنے میں سورہ قریش کا بڑا دخل ہے اور اللہ تعالیٰ کے اس کلام میں بہت تاثیر ہے۔ ایک شخص نے مجھے بتایا کہ وہ اتنا تنگ دست ہو گیا تھا کہ شہر کی سڑکوں سے کاغذ چننے لگا۔ اب اللہ نے اتنا دیا ہے کہ لوگوں کو بھی دیتا ہے۔ اعتماد' یکسوئی اور مستقل مزاجی شرط ہے۔

## پڑھنے کو دل نہیں چاہتا

سوال: میں دسویں جماعت کی طالبہ ہوں اور ایک گورنمنٹ سکول میں پڑھتی ہوں۔ ہمارے سکول میں پڑھائی برائے نام ہے اور دسویں میں پہنچنے کی وجہ بھی یہ ہے کہ ہماری استانیوں کو تو پتا ہے کہ ہم نے کچھ پڑھایا تو ہے نہیں اور وہ ہمیں اگلی کلاسوں میں پاس کر کے لے جاتی ہیں۔ میرے گھر والوں نے بھی مجھ پر توجہ نہ دی کہ میں کیا پڑھتی ہوں۔ سکول سے کیا پڑھ کر آئی ہوں یا گھر میں سبق یاد کیا ہے یا نہیں۔ اس طرح مجھے محنت اور پڑھنے کی بالکل عادت نہیں پڑی اور اب نہ تو میرا پڑھنے کو دل چاہتا ہے اور نہ سکول جانے کو۔ سکول کے نام سے ہی دل عجیب سے انداز میں دھڑکنے لگتا ہے۔ میرے گھر والوں کا کہنا ہے کہ تم نے جو سکول میں فیس دی ہے ان کا ہمیں یہ معاوضہ ملنا چاہیے کہ تم میٹرک کے پیپروں میں چھ سو نمبر لو ورنہ نہ تو تمہیں آگے کالج میں داخل کرائیں گے اور سارا گھر تم سے ناراض ہو جائیگا۔ اور میرا حال یہ ہے کہ نہ پڑھنے کو دل چاہتا ہے اور نہ ہی سکول جانے کو۔ اس کے علاوہ میں جب بھی نماز شروع کرتی ہوں تو اگر مجھے کوئی نماز پڑھتا ہوا دیکھ لے تو میرے دل میں یہ خوف پیدا ہو جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ یہ سمجھیں گے کہ میں دکھاوے کی نماز ادا کر رہی ہوں اور میرا دل پھر نماز سے اچاٹ ہو جائے گا۔ ذہن اور دل میں عجیب قسم کے وسوسے جنم لینے لگیں گے۔ جس کی وجہ سے میں پھر یا تو نماز ہی چھوڑ دوں گی اور یا پھر نماز میں باقاعدگی نہیں رہے گی۔ (زینت)

جواب: اگر انسان کسی چیز کو کرنے کا طے کرے اور اسکے لئے کوشش اور محنت ، مستقل مزاجی سے شروع کر دے تو اللہ تعالیٰ کی مدد بھی شامل حال ہو جاتی ہے۔ مجھ

سے ایک اللہ والے نے فرمایا کہ شرک کبھی نہ کرنا اور فرمایا یہ بھی شرک ہے کہ محنت کر کے کہو میری محنت سے ہوا ہے۔ بلکہ کہو محنت اسباب ہیں جن کا استعمال اللہ تعالیٰ نے لازم قرار دیا ہے۔ کرنے والا صرف اللہ ہی ہے۔ آپ اسباب کو خوب توجہ سے اختیار کریں۔ اس میں کمی نہ کریں۔ سورہ الم نشرح صرف 21 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیا کریں، روزانہ۔ بہت زود اثر عمل ہے۔

## کوئی دشمن میرے خلاف کارروائی کرسکتا ہے؟

**سوال:** بری صحبت نے میرے دل و دماغ کو خراب کردیا ہے اور نتیجے میں صحت بھی خراب ہوگئی ہے۔ ذہنی واعصابی قوتیں کمزور پڑ گئی ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ ہر وقت ایک خوف دل و دماغ پر طاری رہتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ کوئی دشمن میرے خلاف کارروائی کرسکتا ہے۔ **(پیر عاصم، دادو)**

**جواب:** اگر آپ تمام باتوں کو ذہن سے نکال کر پوری یکسوئی اور تندہی سے زندگی کے معمولات میں مشغول ہوجائیں تو کچھ ہی عرصہ میں ذہنی و جسمانی طور پر ٹھیک ہو جائیں گے۔ ذہنی دباؤ اور غلطی کے احساسات نے آپ کے اندر اوہام کا خانہ پیدا کر دیا ہے۔ جب کہ ایسی کوئی بات نہیں کہ آپ کی ذہنی و جسمانی قوت بحال نہ ہو جائے۔ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کثرت سے کرتے رہیں۔ اپنی زندگی میں حرکت و عمل کو زیادہ کریں۔ نماز فجر کے بعد تیز قدموں سے خالی الذہن ہو کر چلا کریں اور اس دوران یَا رَحِیْمُ کا ورد کیا کریں۔ شام کو کوئی مناسب کھیل کھیلا کریں جس میں جسمانی حرکت کا دخل ہو۔ رات کو سونے سے پہلے تین بار سورۃ فلق اور تین بار سورۃ الناس پڑھ کر دونوں کے ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیریں اور سو جایا کریں۔

## خیال رکھنے والا شوہر

**سوال:** کم عمری میں پیش آنے والے واقعات سے ذہن پر بوجھ رہتا ہے۔ اس وقت اللہ نے اچھے حالات عطا فرمائے ہیں۔ خیال رکھنے والا شوہر ہے اور دو بچے ہیں لیکن

دل و دماغ یکسوئی وسکون سے محروم ہیں۔لوگوں کی باتیں برداشت نہیں ہوتیں۔غصہ زیادہ آتا ہے،تنہائی پسند ہوتی جارہی ہوں۔ایک نامعلوم خوف طاری رہتا ہے۔میں چاہتی ہوں کہ ذہنی طور پر یکسو اور مطمئن ہوجاؤں تاکہ اپنے گھر اور اولاد پر توجہ دے سکوں۔دوسری بات یہ ہے کہ شوہر نے بیرون ملک ملازمت کیلئے اپنے کاغذات وغیرہ جمع کرائے ہیں‘ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ان کا کام بنادے۔ **(مسز ادریس، سانگلہ ہل)**

**جواب:** یوں لگتا ہے کہ مذکورہ واقعے میں آپ خود کو ذمہ دار سمجھتی ہیں اور ابھی تک یہ بات آپ کے تحت الشعور میں متحرک ہے۔جب کہ ہم سمجھتے ہیں کہ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔جب انسان کسی بات کی بنیاد سمجھ لے اور اس کا ازالہ بھی ہوجائے تو پھر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔آپ ان باتوں پر غور کریں اور دل و دماغ سے اپنے متعلق خیالات کو بدل دیں۔نماز عصر کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھا کریں۔شوہر سے کہیں وہ نماز عشاء کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھ کر دعا کیا کریں۔

## بالوں کی نشوونما

**سوال:** میرے سر کے بال بہت کم ہوگئے ہیں۔دوسرا مسئلہ بیماری ہے۔میں اکثر بیمار رہتی ہوں‘ کسی نے کہا ہے کہ اپنا نام بدل لو۔ویسے مجھے یہ نام بہت پسند ہے‘ کیا میں نام بدل لوں‘ اگر بدلوں تو کیا نام رکھوں‘ جلد ان باتوں کے جوابات دے کر میرے مسائل کا حل تجویز فرمائیں۔ **(ف، حفیظ)**

**جواب:** پہلے آپ بیماری کا صحیح علاج کرائیں‘ کسی ماہر وخصوصی معالج سے رجوع کریں۔بعض بیماریوں یا غلط ادویات کے استعمال سے بھی بالوں پر برا اثر پڑتا ہے۔غلط نام یا نام بدلنے سے ان حالات کا تعلق نہیں ہے۔صحت کے ساتھ ساتھ انشاءاللہ بالوں کی نشوونما پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔تاہم بالوں کی حفاظت اور نشوونما کیلئے جو اقدام ہیں ان پر بھی عمل کریں۔متوازن غذا اور صفائی کا خیال رکھیں۔صبح و رات کو سونے سے پہلے آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیں اور نکالا کریں۔ہلکے ہاتھوں سے

بالوں کی جڑوں کا مساج بھی کیا جائے۔

## اللہ پر یقین

**سوال:** میری عمر پچیس سال ہوگئی ہے۔ سب بہن بھائیوں کی شادیاں ہو چکی ہیں۔ ان کے سسرال والے ہرگز نہیں چاہتے کہ میری شادی ہو جائے۔ جو رشتہ آتا ہے اس میں روڑے اٹکاتے ہیں' کئی لوگ کوئی جواب دیئے بغیر واپس چلے گئے بعد میں پتہ چلا کہ فلاں بھائی یا بہن کے سسرال والوں نے کوئی ایسی بات کہہ دی کہ رشتہ ختم ہوگیا۔ بارہا اس مسئلے نے میرے ذہن کو اوہام کا شکار بنا دیا ہے۔ طرح طرح کے منفی خیالات آتے ہیں۔ اگرچہ میرے اندر کوئی خامی نہیں ہے لیکن میں اپنے اندر خامیاں تلاش کرتی ہوں اور محسوس کرنے لگی ہوں' میرا قد بھی ذرا سا کم ہے' ڈیپریشن بڑھنے لگا ہے۔ (شائستہ، گوجرانوالہ)

**جواب:** اللہ پر یقین رکھیں کہ وہ جب آپ کیلئے بہتر چاہے گا آپ کا کام ہو جائے گا۔ کوئی شخص اللہ کے حکم میں رکاوٹ نہیں ڈال سکتا۔ بے یقین نہ ہوں ورنہ ذہنی طور پر بہت نقصان ہوگا۔ بھرپور یقین کے ساتھ نماز عصر کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کی دعا کیا کریں اور کم از کم نوے دنوں تک اس وظیفے پر کاربند رہیں، درمیان میں جو ایام مجبوراً ترک ہو جائیں وہ آخر میں پورے کر لیں۔ انشاء اللہ تمام معاملات میں رحمت ایزدی شامل حال ہوگی۔

## جواب دینا نہایت مشکل

**سوال:** میں کالج کا طالب علم ہوں' میرے اندر اعتماد کی بہت کمی ہے' اگر کمرۂ جماعت میں کوئی بات سمجھ میں نہ آئے تو استاد سے سوال کرنے کی ہمت نہیں ہوتی اور اگر استاد کوئی سوال پوچھ لیں تو جواب دینا نہایت مشکل ہو جاتا ہے۔ کورس کے علاوہ دیگر باتیں اچھی طرح یاد رہتی ہیں لیکن کورس کی باتیں ذہن سے نکل جاتی ہیں۔ ان مسائل کیلئے کوئی عمل تدبیر' مشق یا ورد وغیرہ بتائیں۔ (فہد طارق، ڈیرہ اسماعیل خان)

**جواب:** کورس کو سمجھ کر پڑھنے کی ضرورت ہوتی ہے' اپنے طور پر چھوٹے چھوٹے

اشاروں کی مدد سے مضمون تیار کریں تاکہ حافظے کو ذہن نشین کرنے میں آسانی ہو۔ مقصد یہ ہے کہ مضمون کی تیاری میں حکمت عملی اور مربوط طریقوں سے کام لیا جائے۔ محض پڑھ لینے یا یاد کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ علی الصبح جب سورج نکلتے وقت آسمان پر ہلکی روشنی نمودار ہو اس وقت اس روشنی کو چند منٹ دیکھتے ہوئے تین بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ اس عمل کو تین ماہ کریں۔ اس عمل سے فہم و ادراک کی قوت میں اضافہ ہوگا اور ذہنی قوت بھی حاصل ہوگی۔ انشاء اللہ!

## کامیابی کا راز

**سوال:** میری عمر انیس سال ہے لیکن قد بہت چھوٹا ہے۔ ہر شخص مذاق اڑاتا ہے یا اس کی نگاہوں میں مذاق کا شائبہ ہوتا ہے۔ میرا ذہن بھی پڑھنے کی طرف مائل نہیں ہوتا اور نہ کوئی بات ذہن میں داخل ہوتی ہے۔ کسی سے بات کرتا ہوں تو گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ فوج میں جانا چاہتا ہوں لیکن قد کی کمی کی وجہ سے یہ بات ممکن دکھائی نہیں دیتی۔ **(طارق ماہی، لاہور)**

**جواب:** آپ قد میں اضافے کیلئے نماز فجر کے بعد ایک بار آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پانی پی لیا کریں۔ پڑھائی میں ذہن کے کام کرنے اور گھبراہٹ کی وجہ سے آپ کا نروس رہنا یہ احساس کمتری ہے۔ اس احساس سے نجات حاصل کرنا آپ کے لئے ضروری ہے۔ دنیا میں ایسے افراد کی کمی نہیں جو کسی نہ کسی کمزوری یا خامی کے باوجود دیگر صلاحیتوں اور خوبیوں میں ممتاز ہوئے چنانچہ آپ بھی اپنی ایک خامی کو پوری زندگی کا مسئلہ بنا کر ناکام نہ ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے جو خوبی اور صلاحیت آپ کو دی ہے اسے پوری قوت اور اعتماد سے بروئے کار لائیں۔ انشاء اللہ کامیاب ہوں گے اور اطمینان قلب حاصل ہوگا۔

## زندگی میں خوشی محسوس نہیں ہوتی

**سوال:** میں ہر اعتبار سے ایک مطمئن زندگی گزار رہی ہوں۔ زندگی کی بیشتر سہولتیں

اور آرام مجھے حاصل ہے۔ اس کے باوجود زندگی میں خوشی محسوس نہیں کرتی۔ جب بھی کوئی شے میری مرضی کے مطابق مجھے ملتی ہے یا میری خواہش پوری ہوتی ہے تو دل میں کسی قسم کی فرحت، خوشی یا سکون پیدا نہیں ہوتا۔ میں جلد گھبرا جاتی ہوں۔ کسی سے کوئی بات بیان کرنا چاہوں تو جو کچھ کہنا چاہتی ہوں وہ پوری طرح بیان نہیں کر پاتی۔ کسی کے سوال کا جواب دینے میں مشکل محسوس کرتی ہوں۔ اور بعد میں سوچتی ہوں کہ مجھے فلاں بات جواب میں کہنی چاہیے تھی۔ اپنی اس کمزوری پر بعد میں افسوس کرتی اور کڑھتی ہوں۔ (آمنہ)

**جواب:** نماز فجر کے فوراً بعد لیکن سورج نکلنے سے قبل پانی پر ایک بار "**یاودود**" دم کر کے پی لیا کریں۔ نیز تین بار یہی اسم پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں، فلاحی کاموں میں شرکت کیا کریں۔ انشاء اللہ تمام پریشانیوں کا ازالہ ہو جائیگا اور دلی سکون بھی حاصل ہو جائیگا۔

## عمل اور نتیجہ

**سوال:** ہم تین بہنیں ہیں اور والد صاحب اکیلے کمانے والے ہیں۔ میری شادی ہوئی لیکن شوہر سے علیحدگی ہوگئی۔ پندرہ بیس سالوں سے ہمارے گھریلو حالات کسی نہ کسی صورت خراب چلے آرہے ہیں۔ معاشی پریشانیوں کے ساتھ ساتھ بعض دوسری مشکلات اور بیماریوں کا بھی سامنا ہے۔ جس کام میں والد صاحب ہاتھ ڈالتے ہیں اس میں حسب منشاء نتیجہ سامنے نہیں آتا۔ لوگ ہم سے بہت وعدے کرتے ہیں لیکن پورے نہیں کرتے۔ جاننے والے آہستہ آہستہ دور ہو جاتے ہیں حالانکہ ہم کوئی ایسی بات نہیں کرتے جو ان کی دل آزاری کا باعث ہو۔ (ناہید بدر)

**جواب:** اللہ پر یقین رکھتے ہوئے نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح آیت کریمہ اور نماز فجر کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کی جائے۔ علاوہ ازیں صحت کے حصول اور امراض کے خاتمے کیلئے گھر کا ہر فرد صبح اور شام

پانی پر گیارہ بار سورۂ حشر کی آیت نمبر 22 اور 23 دم کر کے پی لیا کرے۔ اللہ تعالیٰ فضل فرمائیں گے۔

## گھر والوں کے بارے تشویشناک خیالات

سوال: میرے ذہن میں اپنے گھر والوں کے بارے میں تشویشناک خیالات آتے ہیں۔ کبھی اندیشہ آتا ہے اور کبھی کوئی بات دل میں اس طرح بیٹھ جاتی ہے کہ نکلنا دشوار ہو جاتا ہے۔ ذراسی بات دل و دماغ پر بری طرح سوار ہو جاتی ہے۔ دوستوں کے درمیان بیٹھے بیٹھے دل اچانک گھبرانے لگتا ہے۔ دوست میرا مذاق اڑانے لگتے ہیں۔ دو تین سالوں سے دل و دماغ بند محسوس ہوتے ہیں۔ غیر معمولی بات ہو جائے تو دل تیز بہت تیز دھڑکنے لگتا ہے۔ **(جاوید اختر)**

جواب: صبح و شام پانی پر سورۂ آل عمران کی آیت نمبر 2 اکیس اکیس بار پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ رات سونے سے پہلے وضو کر کے اندھیرے میں بیٹھ جائیں اور کسی ایک نقطے پر نگاہیں مرکوز کر کے آیت الکرسی اندازاً دس، پندرہ منٹ تک پڑھا کریں۔ انشاء اللہ تمام اوہام اور پریشان خیال دور ہو جائے گی۔

## جس کے دشمن زیادہ ہوں۔۔۔۔

سوال: کافی عرصے سے مجھے خواب کی حالت میں دانت پیسنے کی عادت ہے۔ میں اس عادت کو چھوڑنے کی کئی شعوری اور لاشعوری ترکیبیں آزما چکا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہوتی۔ لوگ کہتے ہیں کہ جس کے دشمن زیادہ ہوں وہی لوگ دانت پیستے ہیں۔

**(ذیشان حیدر)**

جواب: جب آپ گہری نیند سو جائیں تو گھر کا کوئی فرد آپ کے سرہانے کھڑے ہو کر اتنی آواز سے کہ نیند میں خلل نہ ہو، ایک مرتبہ سورۂ مریم کی پہلی آیت کھٰیٰعٓصٓ پڑھ دیا کریں۔ اس عمل کی مدت اکیس روز ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنے نظام ہضم کا بھی پورا خیال رکھیں۔

## ان دیکھی قوتوں کے بس میں

سوال: میں ان دیکھی قوتوں کے بس میں ہوں، دو مخالف قوتیں میرے اندر جنگ کرتی ہیں۔ نماز کے دوران مختلف قسم کے خیالات اور آوازیں آتی ہیں۔ ایک نماز کی طرف راغب کرتی ہے اور دوسری پریشان کرتی ہے کہ میں نماز ترک کر دوں۔ جب بھی فارغ ہوتا ہوں دل ودماغ میں متضاد خیالات کی جنگ شروع ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی تو میں ان قوتوں کو ہیولے کی صورت میں قریب کھڑے ہوئے محسوس کرتا ہوں۔ تین سالوں سے متضاد خیالات کے دباؤ میں ایک تکلیف دہ زندگی گزار رہا ہوں۔ جسم کھوکھلا محسوس کرنے لگا ہوں۔ زندہ دلی اور خوشی روٹھ گئی ہے اور میں ایک ویران اور بے کیف زندگی گزار رہا ہوں۔ (راحیل انصاری)

جواب: سورج نکلنے سے ذرا دیر پہلے یہ عمل کریں کہ وضو کر کے ایک پیالی پانی اپنے سامنے رکھیں۔ ایک صاف ستھری سوئی اور نمک لے کر اس سوئی کو پانی سے نم کر کے نمک سے مس کریں۔ اس طرح کہ بہت ہی کم مقدار میں نمک اس میں لگ جائے۔ اس نمک پر ایک بار سورۂ اخلاص دم کر کے سوئی کو پانی میں ڈال کر گھما دیں پھر اس پانی کو پی لیں۔ یہ عمل گیارہ روز کر کے نتائج سے بذریعہ خط آگاہ کر دیں لیکن گیارہ روز سے زیادہ نہ کریں۔

## ذہن پر منفی خیالات کا ہجوم

سوال: میری عمر اکیس سال ہے اور ایف ایس سی کر چکا ہوں' بچپن میں ذہین اور صحت مند تھا اور میٹرک تک اچھے نمبروں سے پاس ہوتا رہا، آٹھ سال قبل بری عادات میں گرفتار ہو کر خود کو تباہ کرنے کے راستے پر چل پڑا۔ اب جسمانی طور پر کمزوری میں مبتلا ہوں اور حافظہ بھی صحیح کام نہیں کرتا۔ ذہن پر منفی خیالات کا ہجوم رہتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے پڑھائی سے دل اچاٹ ہو گیا ہے حالانکہ والدین کو مجھ سے امیدیں وابستہ ہیں اور میری تعلیم پر خطیر رقم بھی خرچ کر رہے ہیں لیکن میرا حال تباہی

کی طرف رواں دواں ہے۔ خود کو بدلنے اور بہتر مستقبل کیلئے کوئی طریقہ بتائیں۔ نیز کسی مراقبے کی بھی اجازت دیں۔ (زبیر احمد، بلوچستان)

جواب: رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے نیلے رنگ کی روشنیاں بارش کی شکل میں برس رہی ہیں' دس پندرہ منٹ کے بعد سو جائیں' نماز فجر کے بعد پندرہ منٹ ٹہلیں اور خالی الذہن ہو کر یَاحَفِیْظُ کا ورد کریں۔

## بچے بدتمیزی کرتے ہیں

سوال: میں پرائیویٹ سکول میں پڑھاتی ہوں' میں جس کلاس میں تدریس کیلئے جاتی ہوں وہاں بچے بہت تنگ کرتے ہیں' میری کوئی بات نہیں سنتے' بدتمیزی کرتے ہیں' میرا ان پر کوئی کنٹرول نہیں رہتا۔ میں اس صورتحال سے ذہنی طور پر سخت پریشان رہنے لگی ہوں۔ (ایک استاد، شکارپور)

جواب: بچوں میں نظم و ضبط پیدا کرنے اور ان پر کنٹرول کرنے کیلئے استاد کو کمرۂ جماعت میں ایک ماحول پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ہر بچے کا ذہن اپنی طرف سے ہٹ کر استاد کی طرف رہے اور وہاں سے نہ ہٹے۔ اس کیلئے حالات کی مناسبت سے بہت سے طریقے اور تدابیر ہوسکتی ہیں۔ جن کا بیان اس کالم میں ممکن نہیں ہے۔ آپ کسی تجربہ کار اور اچھے استاد سے مشورہ کریں اور درس و تدریس کے بارے میں کتابوں کا مطالعہ بھی کریں۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے سو بار بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

## سکون کی طلب

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ میرا ذہن ایک منٹ کیلئے پرسکون نہیں رہتا۔ طرح طرح کے پریشان کن خیالات آتے رہتے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ میرے سر پر بوجھ ہے' کوئی مشورہ دیں کہ اس حالت سے نکل آؤں ورنہ میں پاگل ہو

جاؤں گی۔ (ریما طارق، سیالکوٹ)

**جواب:** رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ گیارہ بار یَا اَللّٰہُ یَابَدِیْعُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ اسی طرح پڑھ کر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر کریں۔ اس طرح کل تین بار کرنے کے بعد سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم دو ماہ تک کیا جائے اور جن دنوں مجبوراً ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

## پریشان خیالات کا غلبہ

**سوال:** زندگی اطمینان سے گزر رہی تھی کہ شوہر نے خراب قسم کے لوگوں کے جھانسے میں آ کر دوسری شادی کر لی۔ اب میں تنہا اپنے گھر میں رہتی ہوں۔ نماز، تلاوت اور تہجد کی پابند ہوں لیکن پھر بھی پریشان خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ شوہر کی بے اعتنائی کی وجہ سے آنکھوں میں آنسو رہتے ہیں۔ سکون کیلئے کوئی طریقہ بتائیں۔ مراقبہ کا بھی طریقہ بتائیں۔ شوہر جس دلدل میں پھنس گئے ہیں اس سے نکلنے کیلئے کوئی اسم بتائیں۔ میری ایک عزیزہ کسی کے کہنے میں آ کر بچپن کے رشتے سے انکاری ہو گئی ہے۔ والدین سخت پریشان ہیں، اس کیلئے بھی کوئی اسم و وظیفے بتائیں۔ (ص، ڈیرہ غازی خان)

**جواب:** روزانہ رات کو ایک وقت مقرر کر کے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں، نوے دنوں تک۔ ذہن میں کوئی نتیجہ مقرر نہ کریں بلکہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیں کہ جو آپ کیلئے بہتر ہو وہ جلد ظاہر ہو جائے۔ عزیزہ کے مسئلے کے ضمن میں عرض ہے کہ تمام لوگ جذبات کے بجائے ٹھنڈے دل سے صورتحال کا جائزہ لے کر فیصلہ کریں۔ ضد اور زبردستی سے مسئلہ حل کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ لڑکی کی والدہ مذکورہ بالا اسماء کو روزانہ رات کے وقت پڑھ کر بہتری کیلئے دعا کیا کریں۔ مدت تین ماہ ہے۔

## جسمانی وطبعی نظام بے اعتدالیوں کا شکار

**سوال:** شروع عمر سے میرا وزن قدرے زیادہ ہے' شادی کے بعد بیٹے کی پیدائش آپریشن سے ہوئی جس کے بعد وزن مزید بڑھ گیا۔ جسمانی وطبعی نظام بے اعتدالیوں کا شکار ہو گیا ہے۔ جسمانی طور پر بے ہنگم دکھائی دینے لگی ہوں۔ ورزش بھی باقاعدگی سے نہیں کر پاتی۔ سخت احساس کمتری میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ کوئی مشورہ دیں کہ صحت اچھی ہو جائے۔ نیز کوئی حسب حال وظیفہ واسم بھی بتائیں۔ (مسز ناصر)

**جواب:** یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے۔ کسی اچھے معالج یا لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور علاج پرہیز اور مناسب ورزش سے کام لیں۔ معمول کی کوشش سے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ صرف سوچنے یا احساس کمتری میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان مسائل سے جلد نکلنے کیلئے اسماء یَا رَحِیْمُ یَامُرِیْدُ روزانہ صبح وشام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ دم کر کے پیا کریں۔ انشاء اللہ جلد صحت بحال ہو جائے گی۔

## عجیب وغریب طبیعت کا مالک سسرال

**سوال:** میرے سسرال والے عجیب وغریب طبیعت کے مالک ہیں۔ بغیر کسی وجہ کے مجھ سے بددل ہیں جبکہ شوہر مجھے چاہتے ہیں۔ آج کل میں میکے میں ہوں' شوہر کہتے ہیں کہ تم گھر آ جاؤ' مجھے یقین ہے کہ تمہیں کوئی پریشان نہیں ہوگی' لیکن میرے والدین کا کہنا ہے کہ سسر آ کر لے جائیں جبکہ سسر کہتے ہیں کہ باپ چھوڑ جائے۔ میں بزدل نہیں ہو لیکن والدین سے اپنے حق کیلئے بات نہیں کر پا رہی ہوں۔ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ فریقین کے دل نرم ہو جائیں اور ضد ترک کر دیں یا میرے اندر شوہر کے گھر جانے کا حوصلہ پیدا ہو جائے۔ (اسماء شاہد، ٹنڈوالہ یار)

**جواب:** آپ روزانہ رات کو سونے سے پہلے تین سو بار یَا حَکِیْمُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اپنے گھر والوں کو بھی سمجھائیں کہ بے جا ضد نہ کی جائے اور بہتر مستقبل کیلئے قدم اٹھانے میں انا کو درمیان میں نہ لائیں۔ اللہ

تعالیٰ کے فضل وکرم سے امید ہے کہ جلد بہتر حالات پیدا ہو جائیں گے۔

## انسانوں سے خوف

**سوال:** میری عمر انیس سال ہے اور آٹھویں جماعت تک تعلیم حاصل کی ہے۔ والد صاحب باغبانی کا کام کرتے ہیں۔ میرا ذہن الجھنوں کی آماجگاہ بن کر رہ گیا ہے۔ لوگ مجھے خوش شکل بتاتے ہیں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ صورتحال برعکس ہے۔ دوسرے ہماری غربت میرے دل و دماغ پر ایک مسئلہ بن کر مسلط ہو گئی ہے کیونکہ لوگ دنیا میں صرف خوشحال لوگوں کو پسند کرتے ہیں، مجھے انسانوں سے خوف آنے لگا ہے، مولوی صاحب کہتے ہیں کہ کسی نے تم پر سحر کر دیا ہے، ڈاکٹر صاحب نفسیاتی مریض قرار دیتے ہیں۔ مختلف گولیاں کھاتی ہوں لیکن دماغی حالت جوں کی توں ہے۔ **(زاہدہ بی بی، راولپنڈی)**

**جواب:** روزانہ رات سونے سے پہلے بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ يَا اَللّٰهُ يَا حَفِيۡظُ يَا رَحِيۡمُ يَا بَدِيۡعَ الۡعَجَائِبِ بِالۡخَيۡرِ يَا بَدِيۡعُ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے۔ اس وظیفے پر تین ماہ تک عمل کریں۔

## دو سال میں کاروبار ختم ہو گیا

**سوال:** گزشتہ بیس سالوں سے عمارات کی تعمیر و آرائش کے ٹھیکے لیتا رہا ہوں۔ ایک وقت تھا کہ کام سے فرصت نہیں ملتی تھی لیکن گزشتہ دو سالوں سے کاروبار ختم ہو گیا ہے۔ لاکھوں روپے کا مقروض بھی ہو گیا ہوں۔ مختلف اداروں میں رقم پھنسی ہوئی ہے اور ملتی نہیں۔ نئے کاموں کی بات شروع ہوتی ہے لیکن پھر معاملہ ختم ہو جاتا ہے۔ کاروباری حالات نے سخت متفکر کر دیا ہے۔ **(سراج احمد، کراچی)**

**جواب:** نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَا وَهَّابُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ جس قدر بھی استطاعت حاصل ہے اس کے مطابق ضرورت مندوں کی مالی مدد کیا کریں، اللہ تعالیٰ پر یقین کے ساتھ کوشش جاری رکھیں۔ حالات میں تغیر آتا رہتا ہے، انشاء اللہ یہ دور بھی جلد گزر جائے گا۔ کاروبار میں امانت و دیانت کو ہمیشہ ملحوظ رکھیں۔

## میرا دل پریشان رہتا ہے

سوال: جہاں میرے والدین میرا رشتہ طے کرنا چاہتے ہیں میں راضی نہیں ہوں۔ اس کے علاوہ میرا دل پریشان رہتا ہے اور ایک بے چینی سی رہتی ہے۔ (فہمیدہ)

جواب: آپ اچھی طرح غور کرلیں کہ کہیں آپ کے والدین کا فیصلہ درست تو نہیں ہے۔ محض جذبات سے کام نہ لیں۔ اس کے بعد روزانہ رات سونے سے پہلے تین سو بار یَاوَکِیْلُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ نماز فجر کے بعد سو بار یَاوَارِثُ پڑھا کریں۔ یہ وظیفہ تین ماہ تک پڑھا جائے۔

## ذہنی الجھنیں

سوال: ذہنی الجھنیں اور پریشانیاں حد سے بڑھ گئی ہیں' چھوٹی سے چھوٹی بات یا نقصان کو بھی دل پر لے لیتی ہوں۔ جس کی وجہ سے کافی کمزور ہوتی جارہی ہوں۔ براہ مہربانی کوئی حل بتائیں۔ (س۔ف، فیصل آباد)

جواب: روزانہ دن میں کسی وقت ایک صاف و شفاف گلاس میں پانی بھر کر کمرے میں کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں دن کی روشنی گلاس پر پڑتی ہو۔ پانچ چھ فٹ کے فاصلے سے پوری توجہ سے پانی کو دس منٹ تک دیکھا کریں یہ عمل کم از کم دو ماہ کیا جائے۔ انشاءاللہ جن ذہنی الجھنوں اور کمزوریوں کی آپ نے نشاندہی کی ہے ان پر قابو حاصل کرنے میں یہ عمل موثر ثابت ہوگا۔

## منفی خیالات ورجحانات

سوال: میری بیٹی کے خیالات' رجحانات اور اس کی سوچ منفی ہے۔ ہر وقت ذہن میں منفی قسم کی سوچ سوچتی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے کبھی مجھ سے اور کبھی اپنے والد سے ڈانٹ پڑتی ہے۔ (رضیہ، سرگودھا)

جواب: چالیس روز تک روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہوکر پانی یا کسی مشروب پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کرکے بیٹی کو پلائیں' درمیان میں اگر کچھ ایام رہ جائیں

تو وہ بعد میں پورے کر لیں۔ انشاء اللہ بیٹی کے خیالات ورجحانات پر مثبت اثرات مرتبہ ہوں گے۔ بیٹی کو غیر ضروری طور پر ڈانٹنے یا اسے کسی جبر و زبردستی کا احساس دلانے سے گریز کریں۔

## سکون واضطراب

**سوال:** میں انجینئرنگ کا طالب علم ہوں، مجھے سکون قلب اور ذہنی یکسوئی کی کمی محسوس ہوتی ہے ان وجوہ کی بناء پر توجہ کے ساتھ مطالعہ بھی نہیں کر سکتا، میں نے ''عبقری'' میں ایک عمل مراقبہ کے بارے میں پڑھا تھا جو ذہنی وقلبی ارتکاز میں مددگار ثابت ہوتا ہے، از راہ کرم مجھے کوئی آسان طریقہ بتائیں جس سے ذہنی اضطراب سکون میں بدل جائے۔
**(ذیشان بلوچ)**

**جواب:** ذہنی وقلبی اضطراب کی اگر معلوم وجوہات ہیں تو پھر ذہنی طور پر ان سے لاتعلق ہونے کی ارادی وشعوری کوشش کی جائے اور اس کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔ (1) روزانہ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور سانس آہستگی سے اندر لیں اور ایک بار ''یا اللہ'' دل ہی دل میں کہہ کر آہستگی سے باہر نکال دیں اس طرح متواتر سانس کا عمل کرتے رہیں، اندازاً دس منٹ یہ عمل کریں۔ (2) رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں، آنکھیں بند کر کے ذہن تمام خیالات سے آزاد کر کے اپنی توجہ اپنے قلب کے اوپر قائم رکھیں۔ دس منٹ یہ عمل کرنے کے بعد سو جائیں۔ یہ دونوں طریقہ کار توجہ کو ایک جگہ مرکوز کرنے اور آپ کی شعوری بے چینی کو فرو کرنے میں موثر ثابت ہوں گے۔ انشاء اللہ!

## صحت جواب دینے لگی

**سوال:** پانچ برس قبل شوہر نے دوسری شادی کر لی۔ اس واقعے سے پہلے میں صحت مند تھی لیکن اس کے بعد میری صحت جواب دینے لگی۔ پورے جسم میں درد اور تکلیف سی رہنے لگی۔ اکثر سر درد رہنے لگا، کبھی اچانک پسلی کے نیچے درد شروع ہو جاتا اور خود

ہی ٹھیک بھی ہو جاتا۔ رات کو گہری نیند نہیں آتی۔ خواب بھی بے ترتیب اور عجیب و غریب دیکھتی ہوں۔ کبھی دیکھتی ہوں کہ کسی بلند جگہ پر کھڑی ہوں اور توازن بگڑ گیا' جس کے نتیجے میں نیچے کی جانب گر رہی ہوں۔ منظر بدل جاتا ہے تو شکر ادا کرتی ہوں کہ گرنے سے بچ گئی۔ ان تمام باتوں اور علامات سے مجھے یقین ہونے لگا ہے کہ مجھ پر سفلی علم وغیرہ سے کوئی اثر کرایا گیا ہے۔ (زرینہ، لاہور)

**جواب:** آپ نے خط میں علاج معالجے کا تذکرہ نہیں کیا ہے لازم ہے کہ پہلے اپنا طبی و طبعی معائنہ کرائیں۔ بہت سی طبعی بے اعتدالیوں اور بیماریوں میں اسی قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ اس کا تعلق کسی عمل یا سحر سے ہو۔ ذہنی طور پر بے یقین ہونے کے بجائے یقین اور یکسوئی حاصل کریں۔ روزانہ صبح و شام پانی پر یَااللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْم اکیس بار اور رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ اور سورۂ فلق تین تین بار دم کر کے پی لیا کریں۔

## بیٹیوں کے رشتوں میں رکاوٹ

**سوال:** میری دو بیٹیاں رشتے کے انتظار میں ہیں۔ مجھے پہلی بیٹی کی طرف سے زیادہ پریشانی ہے۔ یہ بیٹی صورت اور سیرت دونوں کی اچھی ہے لیکن ہے۔ ایک مسئلہ یہ ہے کہ چند سال قبل ہمارے دور کے ایک رشتہ دار نے رشتہ بھیجا' معلومات کرانے پر ہم مطمئن نہیں ہوئے اور بہت سی ایسی باتیں سامنے آئیں کہ ہمیں انکار کرنا پڑا۔ ہم نے رشتے سے انکار کر دیا اور ان لوگوں نے دھمکیاں دیتے ہوئے کہا کہ ہم بھی دیکھیں گے کہ اس کی شادی کیسے ہوگی۔ اس کے بعد کئی رشتے آئے لیکن بات طے نہ ہو سکی۔ ہم لوگ اندیشوں میں مبتلا ہو گئے کہ کہیں ان لوگوں نے کسی قسم کا برا عمل وغیرہ تو نہیں کرا دیا۔ (رفیقہ خاتون، لاہور)

**جواب:** وہم نہ کریں۔ صاحبزادی سے کہیں کہ وہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول و آخر درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص تین بار' سورۂ توبہ کی آخری آیت ایک بار اور

''سورۂ صف'' کی آیت 13 ایک بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ علاوہ ازیں صدقہ وخیرات بھی حسب استطاعت دیا کریں۔ انشاء اللہ' اللہ تعالیٰ کی طرف سے حفاظت اور اعانت حاصل ہوگی۔

## معاشی تنگی کا سامنا

سوال: ہم دو بہنیں ہیں' والد صاحب سرکاری ادارے میں ملازم ہیں۔ وہ اپنے طور پر محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں۔ ترقی کیلئے انہوں نے اپنے خرچ پر ایک کورس بھی کیا تاکہ استعداد میں اضافہ ہو اور قابلیت کی بنیاد پر ترقی حاصل ہو جائے لیکن ابھی تک ان کی ترقی نہیں ہو سکی ہے۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی کے دور میں گزارا مشکل ہوتا جارہا ہے اور ہمیں معاشی تنگی کا سامنا ہے۔ (ہما اکرام، لیہ)

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول و آخر درود شریف کے ساتھ آیت الکرسی ایک بار اور سورۂ ہود کی آیت نمبر 6' اکیس بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے انشاء اللہ ایسے حالات واسباب پیدا ہونگے کہ آپ کے مسائل حل ہو جائیں گے۔

## والد صاحب کو جوئے کی عادت

سوال: ہمارا تعلق ایک غریب گھرانے سے ہے' بھائی شادی کے بعد اپنے گھروں میں علیحدہ ہو گئے ہیں اور ہم بہنیں والدہ کے ساتھ کرائے کے مکان میں رہتے ہیں۔ والد صاحب پرچیوں کے ذریعے نمبر لیکر بازی لگاتے ہیں یعنی انہیں جوئے کی عادت پڑ گئی ہے۔ ان کو ہم نے بہت سمجھایا ہے لیکن وہ باز نہیں آتے۔ بہت جلد پرچیوں کے ذریعے معاشی خوشحالی کے خواب دیکھ رہے ہیں۔ ابھی تک سوائے نقصان کے کچھ ہاتھ نہیں آیا ہے۔ گزرتے دنوں کے ساتھ والد کی توجہ گھر پر سے کم ہوتی جارہی ہے اور اب وہ گھر بھی دیر سے آتے ہیں۔ (ناصرہ ' کراچی)

جواب: آپ اور آپ کی بہنیں نماز فجر' نماز مغرب اور نماز عشاء کے بعد سورۂ نساء کی

پہلی آیت گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیا کریں۔ والد صاحب جس تکیے کو سونے کیلئے استعمال کرتے ہیں' اس پر بسم اللہ شریف تین بار اور سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر روزانہ رات کو دم کر دیا کریں اور یہ تکیہ کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔

## مہینے میں بمشکل کام ملتا ہے

سوال: میں سخت مشکلات میں گھرا ہوا ہوں۔ تعلیم صرف میٹرک تک ہے۔ بعد ازاں حالات کی وجہ سے آگے بڑھ نہ سکا' اب حال یہ ہے کہ عارضی ملازمت مل جاتی ہے لیکن جلد ہی وہاں کام ختم ہو جاتا ہے یا جواب مل جاتا ہے۔ مہینے میں پندرہ دن بمشکل کام ملتا ہے۔ باقی گھر بیٹھ کر گزار دیتا ہوں۔ وقت کیساتھ ساتھ مہنگائی اور ضروریات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے۔ پہلے کہیں نہ کہیں کام مل جاتا تھا لیکن اب حصول معاش میں مشکلات بڑھ رہی ہیں۔ (شاہد، بہاولنگر)

جواب: نوکری کے ساتھ اپنی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق کسی فن یا ہنر میں مہارت پیدا کریں۔ اس طرح آپ ایک میدان میں مستقلاً کام کر سکیں گے اور آپ کی صلاحیت اور تجربے میں بھی اضافہ ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی' ایک بار سورۂ اخلاص اور ایک سو ایک بار "یَا فَتَّاحُ یَا رَزَّاقُ" پڑھ کر دعا کیا کریں۔

## گھر والے رشتے کے مخالف

سوال: کافی عرصہ پہلے میری شادی کی بات خاندان میں طے ہو گئی تھی۔ اب جب شادی کا مرحلہ نزدیک ہے' میرے بڑے بھائی اس رشتے کے خلاف ہو گئے ہیں' انہیں کسی نے لڑکے کے بارے میں ایسی باتیں بتا دی ہیں کہ وہ اس رشتے کے حق میں نہیں ہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ باتیں درست نہیں ہیں اور یہ رشتہ معقول ہے لیکن بھائی کے کہنے سے میرے دوسرے گھر والے بھی اس رشتے کی مخالفت کر رہے ہیں۔ لڑکے میں ایسی کوئی بات نہیں کہ اس اچھے رشتے کو رد کر دیا جائے۔ یوں لگتا ہے کہ

میرے گھر والے اس رشتے کو شک کی نظر کر دیں گے۔ میں چاہتی ہوں کہ ایسا نہ ہو اور گھر والے اس رشتے کو قبول کرلیں۔ (نورین، پاکپتن)

**جواب:** یہ بات بھی قابل غور ہے کہ آخر وہ کیا باتیں ہیں جن کی بنیاد پر گھر کے بیشتر افراد موجودہ رشتے کو قبول نہیں کرر ہے ہیں اور آپ کے پاس وہ کیا نکات ہیں جن کی بنیاد پر آپ اس رشتے کو قبول کرنے پر اصرار کرر ہی ہیں۔ ان تمام باتوں پر گھر والوں کے درمیان سنجیدہ بات چیت ہونی چاہیے تاکہ ہر صورت میں آپ لوگوں کو غلط فیصلے کا پچھتاوا نہ ہو۔ اس معاملے کو انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ رات کے وقت اکتالیس بار بسم اللہ شریف کے ساتھ ایک تسبیح "یَافَتَّاحُ" کی پڑھ کر دعا کیا کریں۔

## دوست مردہ دل کہتے ہیں

**سوال:** میں کالج میں پڑھتا ہوں، اللہ کے فضل سے کسی قسم کی معاشی یا گھریلو پریشانی نہیں ہے، پھر بھی اپنے اندر خوشی محسوس نہیں کرتا، دل بجھا ہوا سا رہتا ہے۔ لوگ جن باتوں پر خوش ہو کر ہنستے ہیں، ان سے میرے چہرے پر مسکراہٹ تک نہیں آتی۔ ذرا سی بات ناگوار محسوس ہو تو آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ کسی کام کی کوئی امنگ یا خواہش محسوس نہیں ہوتی۔ میرے دوست مجھے مردہ دل کہتے ہیں۔ فلموں یا ڈراموں کی ہر بات مجھے بے معنی اور معمولی محسوس ہوتی ہے۔ ذرا دیر دیکھنے کے بعد اٹھ جاتا ہوں۔ (رضوان، پشاور)

**جواب:** انسان کی خوشی اور قلبی سکون کا تعلق صرف معاشی آسودگی سے نہیں ہوتا اس میں دوسرے نفسیاتی و جذباتی عوامل بھی کام کرتے ہیں۔ چند خیالات اور بعض ذہنی الجھنیں بھی در پردہ متحرک ہو کر انسان کے اندر جمود پیدا کر دیتی ہیں۔ ان کو ختم کرنے کیلئے انسان کو اپنے ماضی و حال کے تمام خیالات و احساسات کا تجزیہ کرنا چاہیے۔ کم ہی سہی، لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ بعض غذائی اجزاء کی کمی سے بھی انسانی خیالات د

احساسات میں ٹھہراؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ آپ ان تمام باتوں کا جائزہ لیں۔
غذا میں ہر قسم کی سبزیاں اور شیریں پھل، کھجور وغیرہ استعمال کریں۔ نماز فجر کے بعد
دور تک خالی الذہن ہو کر چلتے ہوئے دل ہی دل میں ''یَا اللہُ یَا رَحِیْمُ'' کا ذکر پندرہ
منٹ تک کیا کریں۔ شام کے وقت کوئی نہ کوئی جسمانی کھیل بھی کھیلا کریں۔ انشاء اللہ
آپ کے احساسات میں تبدیلی واقع ہوگی۔

## بھائی کو ذمہ داری کا احساس نہیں

سوال: ہمارا بھائی پہلے والدین کا فرمانبردار اور اچھی صحبت میں رہنے والا تھا۔ مذہبی
اشغال پر بھی عمل پیرا تھا۔ پڑھائی کے ساتھ بعض اچھی سرگرمیوں میں بھی شرکت کرتا
تھا، والد کا ہاتھ بھی بٹاتا تھا۔ نہ جانے کیسے اس کا اٹھنا بیٹھنا چند برے لوگوں کے ساتھ
ہو گیا۔ ان کی صحبت کے اثر سے اس میں کئی برائیاں پیدا ہو گئی ہیں۔ گھر کی طرف سے
لاپرواہ ہو گیا ہے اور والد صاحب کی بات پر توجہ نہیں دیتا۔ والد صاحب گھر کے واحد
کفیل ہیں اور ہم متوسط طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایسے میں بھائی کو جس ذمہ داری کا
مظاہرہ کرنا چاہیے وہ مفقود ہے، اسے احساس ہی نہیں ہے۔ (شاہینہ، گجرات)

جواب: اس تبدیلی کو محض بری صحبت کا نتیجہ نہ سمجھیں بلکہ ان عوامل پر بھی غور کریں جو
بھائی کو اس راستے پر لے گئے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ماحول کی یکسانیت، ذہنی تھکن، توجہ
کا کم ملنا، ضرورت سے زیادہ ذمہ داری وغیرہ میں سے کوئی بات ایسی ہو جو اسے ماحول
سے فرار پر اکسا رہی ہے۔ فی الحال بھائی کو حکمت و تدبیر کے ساتھ گھر والے اپنے
سے قریب کریں اور اسے اپنی توجہ سے محروم نہ کریں امکان ہے کہ وہ پھر اچھی صحبت
اور ماحول کو قبول کر لے گا۔ روزانہ رات کو اس تکیے پر جو بھائی سونے کیلئے استعمال کرتا
ہے، ایک بار سورۂ کوثر پڑھ کر دم کر دیا کریں۔

## عزم و عمل کی کمی

سوال: میں ایک طالب علم ہوں، میرے اندر عزم و عمل کی کمی واقع ہو گئی ہے۔ کوئی

کام مستقل مزاجی کے ساتھ انجام نہیں دے سکتا۔ پڑھنے بیٹھتا ہوں تو کچھ ہی دیر بعد ذہن کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ یکسوئی ختم ہو جاتی ہے اور بد دل ہو کر کتاب بند کر دیتا ہوں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ دل، عزم وہمت شوق وولولے سے خالی ہو گیا ہے۔

**(فیضان علی، مانسہرہ)**

**جواب:** بعض اوقات انسان کے تحت الشعور میں بعض باتیں، بعض خیالات جمع ہو کر متحرک ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کہ انسان ان خیالات کو پوری طرح سمجھ نہیں سکتا لیکن ان خیالات کے زیر اثر اس کی قوت عمل متاثر ہوتی ہے مثلاً کسی قسم کا خوف، احساس عدم تحفظ غیر یقینی صورتحال وغیرہ۔ ان تمام باتوں کے حوالے سے اپنے خیالات کا جائزہ لیں اور ان کا ازالہ کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ رات سونے سے پہلے پوری توجہ کے ساتھ سورۂ آل عمران کی دوسری آیت دس سے پندرہ منٹ تک پڑھا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی یکسوئی کے حصول کے ساتھ ساتھ فکر کے دائرے خوشی واطمینان قلبی سے معمور ہو جائیں گے۔

## پس پردہ محاذ

**سوال:** میں ایک کمپنی میں ایمانداری اور ذمہ داری سے ملازمت کے فرائض انجام دے رہا ہوں۔ کچھ لوگوں نے میرے خلاف پس پردہ محاذ بنا رکھا ہے۔ مجھے ان لوگوں کے منفی رویہ سے کوئی خطرہ نہیں ہے لیکن ذہن کو ہر وقت حاضر رکھنے کی کوشش میں بہت حساس ہو گیا ہوں۔ چھوٹی اور معمولی باتوں کا بہت اثر لے لیتا ہوں۔

**(علی عمران، سندھ)**

**جواب:** صبح نہار منہ اور شام کو ایک ایک گلاس پانی پر 21 بار بسم اللہ شریف پڑھ کر دم کریں اور شمال رخ ہو کر یہ پانی تین گھونٹ میں پی لیں۔ یہ عمل انیس دن جاری رکھیں اس طرح کہ آخری دن یعنی انیسویں دن صبح شام اکیس بار کے بجائے پندرہ بار بسم اللہ شریف پڑھی جائے۔

## کام بنتے بنتے بگڑ جاتا ہے

سوال: السلام علیکم حضرت حکیم صاحب امید ہے کہ آپ اللہ کے کرم و فضل سے بخیریت ہوں گے۔ میرے شوہر سرکاری ملازم ہیں۔ میں بھی سکول میں ملازمت کرتی ہوں جو گھر سے دور ہے جس کی وجہ سے بہت دور کا سفر کر کے روزانہ آنا جانا پڑتا ہے۔ شوہر کی تنخواہ میں گھر کا گزارہ بمشکل ہوتا ہے۔ شوہر کے بڑے بھائی بیرون ملک ہیں اور انہیں وہاں بلوانے کی بہت کوششیں کر رہے ہیں لیکن شوہر کا کام بنتے بنتے بگڑ جاتا ہے۔ (فرحت جہاں، پشاور)

جواب: نماز عشاء کے بعد 41 بار سورۃ طلاق کی آیت نمبر 2 اور 3 اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خیر و برکت اور معاشی رکاوٹوں کے دور ہونے کی دعا کیا کریں۔

## صدمے سے نیند اور سکون رخصت ہو گیا

سوال: دو سال قبل میری قریبی عزیزہ کا انتقال ہو گیا جو مجھے بہت چاہتی تھیں۔ اس صدمے سے میری نیند اور دلی سکون رخصت ہو گیا۔ گھبراہٹ اور بے چینی نے گھیر لیا۔ اس کے بعد یہ حال ہو گیا کہ کسی کی بیماری کا سنتی ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ مجھے ہی یہ بیماری ہے۔ (رخشندہ، حیدرآباد)

جواب: بہن پریشان نہ ہوں ہر نماز کے بعد پندرہ منٹ تک یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ پڑھتی رہا کریں الحمدللہ آپ کی بے چینی اور رکاوٹیں باآسانی حل ہو جائیں گی۔ یقین کامل کے ساتھ عمل کریں۔

## مایوسی نے ڈیرے جمالئے

سوال: میں اپنے رشتے کی طرف سے فکر مند ہوں کیونکہ اب تک کوئی رشتہ نہیں آیا۔ بہت مایوس ہو چکی ہوں، برے خواب بھی آتے ہیں اکثر خواب میں ایک بوڑھے شخص کو دیکھتی ہوں جو مجھے نقصان پہنچانا چاہتا ہے۔ نماز میں یکسوئی باقی نہیں رہی۔

جواب: نماز فجر کے بعد سورۃ نساء کی پہلی آیت اکیس بار اور نماز عشاء کے بعد اسم یَااَللّٰهُ یَالَطِیۡفُ 101 بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ مایوس نہ ہوں اللہ کی ذات پر بھروسے کو قائم رکھیں۔ انشاء اللہ آپ کے حالات میں بہتری آجائے گی مسلسل دعا کرتی رہیں۔ (نگین اقبال، لاہور)

## کاموں میں رکاوٹ

سوال: تعلیم اور ملازمت میں اپنے سلسلہ تعلیم کی طرف سے متفکر ہوں۔ چاہتا ہوں کہ پڑھائی کا سلسلہ جو رک گیا ہے پھر سے جاری ہو جائے۔ میں نے ایک نجی فرم میں بطور اکاؤنٹنٹ ملازمت شروع کی ہے۔ چاہتا ہوں کہ اس شعبے میں میری صلاحیت بھرپور طور پر کام کرے۔ میرے کاموں میں اکثر رکاوٹ رہتی ہے اور معاشی طور پر بھی پریشانیاں ہیں۔ (سلمان، فیصل آباد)

جواب: آپ کیلئے ''یاحیی یاقیوم'' کا ورد مناسب ہے۔ آپ نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد 101 بار ''یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ'' کا ورد کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر اندازاً دس منٹ تک ان اسماء کو متواتر پڑھنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ بفضل الٰہی ہر معاملے میں آسانیاں قدرت کی طرف سے فراہم ہوں گی۔

## آدھی سے زیادہ تنخواہ بیماریوں پر خرچ

سوال: میرا خاندان آٹھ افراد پر مشتمل ہے اور آئے دن کوئی نہ کوئی بیمار رہتا ہے۔ علاج اور احتیاط کے باوجود کچھ عرصہ بعد کسی نہ کسی کو کوئی تکلیف لاحق ہو جاتی ہے، میری تنخواہ بہت زیادہ نہیں ہے اور آدھی سے زیادہ تنخواہ دوا اور بیماری کے اخراجات میں ختم ہو جاتی ہے۔ والد صاحب تو اب مستقل مریض بن گئے ہیں۔ گھریلو پریشانیوں کی وجہ سے ہر وقت دماغ الجھا رہتا ہے۔ نوکری پر ہوتا ہوں تو گھر کا خیال گردش کرتا رہتا ہے اور بے چین ہو کر گھر آتا ہوں تو گھر کی فضا سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ (الٰہی بخش ابڑو، شکار پور)

جواب: چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر وقت دل ہی دل میں **یَاسَلَامُ** کا ورد کیا کریں۔ گھر کے تمام افراد صبح وشام پانی پر تین مرتبہ یا سلام دم کر کے پی لیا کریں۔ چھوٹے بچوں کو کوئی بڑا شخص دم کر کے پانی پلا سکتا ہے۔ وظیفے کی مدت 90 دن ہے۔ انشاءاللہ حالات میں بہتری پیدا ہو جائیگی۔

## شوہر کا رویہ شریک حیات جیسا نہیں

سوال: شادی کو سات سال ہو گئے ہیں' اس عرصے میں شوہر کی بھرپور توجہ سے محروم ہوں۔ ان کا رویہ میرے ساتھ شریک حیات کا نہیں ہے۔ ان کے گھر والے بھی مجھے کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ گھر کا ہر فیصلہ میری ساس کی مرضی سے ہوتا ہے۔ کبھی تو یوں لگتا ہے کہ میں صرف گھر کے کام کاج کیلئے ہوں اور میری کوئی حیثیت نہیں ہے۔ میرے گھر والوں کو بھی اہمیت نہیں دیتے۔ اپنے گھر والوں پر بڑی سے بڑی رقم خرچ کر دیتے ہیں لیکن میرے لیے یا بچوں کیلئے ان کے پاس رقم نہیں ہوتی حالانکہ وہ معاشی طور پر بہت مضبوط ہیں۔ (ثمرہ فردوس، مظفر گڑھ)

جواب: بہن پریشان نہ ہوں نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ 41 بار بسم اللہ شریف اور نماز فجر کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ 101 بار یَااَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس وظیفے پر کم از کم 90 دنوں تک عمل کریں۔

## عجیب وغریب شکلیں دکھائی دیتی ہیں

سوال: میں ایک تعلیم یافتہ اور مضبوط اعصاب کی مالک عورت ہوں۔ نہ جانے میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے کہ عجیب وغریب احساسات وخیالات سے دوچار ہوں۔ مجھے مختلف اشیاء میں عجیب وغریب شکلیں دکھائی دیتی ہیں۔ جہاں دیکھتی ہوں وہاں ایک شکل سی دکھائی دیتی ہے کبھی عورت اور کبھی کسی جانور کا چہرہ دکھائی دینے لگتا ہے۔ پورے دن جسم پر دباؤ سا محسوس ہوتا ہے اور رات کو خواب بھی منتشر اور پریشان کن

دیکھتی ہوں۔ (رعنا الیاس، شیخوپورہ)

**جواب:** علی الصبح کسی کھلی ہوادار جگہ پر بیٹھ کر آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالا کریں۔ اس عمل کو 11 بار کریں اور بعدازاں پانی پر 100 بار یَارَبُّ یَارَحِیْمُ دم کرکے پی لیا کریں۔ غذا میں تیز نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔ انشاءاللہ ان احساسات کا غلبہ ختم ہوجائے گا۔

## والدین کی رضامندی

**سوال:** میں آپ کا ماہنامہ عبقری عرصہ سے پڑھ رہی ہوں لیکن آج قلم اٹھانے پر مجبور ہوگئی ہوں۔ میں ایک ادارے میں اہم عہدے پر فائز ہوں۔ میرے کئی رشتے آئے لیکن چند وجوہات کی بناء پر طے نہ ہوسکے۔ میں نمازِ پنجگانہ کی پابند ہوں اور زیادہ وقت عبادت میں گزارتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میری شادی ایسے گھرانے میں ہو جو مذہبی اقدار کا حامی ہو۔ میں جس جگہ شادی کی خواہش مند ہوں اس لڑکے کے والدین خاندان سے باہر شادی نہیں کرنا چاہتے جبکہ ہم دونوں والدین کی رضامندی سے یہ رشتہ کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے اللہ کے کلام پر بڑا یقین ہے کوئی وظیفہ تلقین کردیں تاکہ یہ معاملہ خوش اسلوبی سے طے ہوجائے۔ (ف، حیدرآباد)

**جواب:** رات کو سونے سے پہلے اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین سو مرتبہ "یَاوَھَّابُ" کا ورد کریں اور آنکھیں بند کرکے لڑکے کا تصور کرکے دم کردیں۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ کے حضور اپنے مسئلے کے لیے دعا کریں۔ وظیفے کی مہلت 90 دن ہے۔ ناغے کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

## کہیں کوئی جادو وغیرہ تو نہیں۔۔۔؟

**سوال:** کافی دنوں سے میری طبیعت خراب رہتی ہے۔ کبھی کھانسی آنے لگتی ہے اور چند دنوں کے بعد پیٹ میں بائیں طرف درد محسوس ہوتا ہے۔ دوا بھی استعمال کررہا ہوں لیکن فائدہ نہیں ہوتا، کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تم

نفسیاتی مریض ہو۔ کہیں کسی نے جادو وغیرہ تو نہیں کرا دیا؟

**(محمد لطیف، آزاد کشمیر)**

**جواب:** صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے شمال کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور پیروں سے چپل وغیرہ اتار دیں ایک مرتبہ **یَاحَفِیْظُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیر لیں۔ پھر اندازاً تین منٹ تک آنکھیں بند کیے خاموش کھڑے رہیں پھر ایک مرتبہ **یَاحَفِیْظُ** پڑھیں، ہاتھوں میں دم کر کے چہرے پر ہاتھ پھیریں اور تین منٹ تک خاموش کھڑے رہیں۔ اس طرح کل پانچ مرتبہ **یَاحَفِیْظُ** کا ورد کریں۔ عمل کی مدت 60 دن ہے۔

## جذبات کا غلبہ

**سوال:** عمر کے تقاضے کی وجہ سے جذبات کا غلبہ رہتا ہے اور ہر وقت خیالات میں گھرا رہتا ہوں۔ خیالات پر قابو نہ ہونے کی وجہ سے ذہن کنٹرول میں نہیں رہتا۔ نتیجے میں ہر وقت بے کیفی طاری رہتی ہے۔ جسمانی اعتبار سے کمزوری محسوس ہوتی ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ چہرے کا رنگ ماند پڑ گیا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں۔ بھوک کھل کر نہیں لگتی۔ زیادہ دیر کھڑے رہنے سے پنڈلیوں میں درد رہنے لگتا ہے۔ بیٹھ کر تیزی سے اٹھوں تو دل کی دھڑکن تیز اور بے ترتیب ہو جاتی ہے۔ ذہن پر قابو نہ ہونے سے تعلیمی معاملات متاثر ہوتے ہیں۔ امتحانات قریب ہونے کے باوجود پڑھنے کی طرف رجحان نہیں ہوتا۔ **(شمس الدین وقاص)**

**جواب:** رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ اپنے دل میں دیکھ رہے ہیں اس تصور کے ساتھ ہی دل ہی دل میں **"یَارَشِیْدُ"** کا ورد کریں اور تصور کریں کہ دل روشن ہو گیا ہے اندازاً 10 منٹ تک اس ورد اور تصور کو جاری رکھیں۔ پھر کسی سے بات کیے بغیر فوراً سو جائیں 60 دن کے اس عمل سے ان شاء اللہ جملہ شکایات دور ہو جائیں گی۔

## ہمسائیوں سے تعلقات اچھے نہیں

**سوال:** کئی سالوں سے ہمارے تعلقات ہمسائیوں سے اچھے نہیں ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم ان سے تعاون کریں، اچھی طرح پیش آئیں اور ہم سے کوئی ایسی بات نہ ہو جس سے انہیں تکلیف ہو لیکن وہ ان باتوں کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ تعلقات میں سرد مہری کی وجہ سے ہم گھر والے ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں ہم چاہتے ہیں کہ ہم سب اچھے ہمسایوں کی طرح رہیں اور کسی کو کسی سے تکلیف نہ ہو۔ (م۔ع۔ق، سکھر)

**جواب:** نماز فجر کے بعد سو مرتبہ **"یَا رَحِیْمُ"** پڑھیں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں اس عمل کو کم از کم تین ماہ جاری رکھیں۔

## کندھے اور سینہ جھک جاتا ہے

**سوال:** میرا سینہ کمزور ہے جس کی وجہ سے چلتے ہوئے جھکا رہتا ہے۔ مسلسل جھکا رہنے کی وجہ سے پیٹھ پر کب سا دکھائی دیتا ہے۔ اس عیب کی وجہ سے میری شخصیت دب گئی ہے اور احساس کمتری کا شکار ہو گئی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ سیدھی رہوں لیکن کچھ دیر بعد خود بخود کندھے اور سینہ جھک جاتا ہے۔

(پروین اختر، کوئٹہ)

**جواب:** قرآن پاک کی آیت "اِلَی الْاِبِلِ کَیْفَ خُلِقَتْ" (سورۃ الغاشیہ) کا جب بھی موقع ملے بار بار ورد کیا کریں اور جب بھی پانی پئیں پانی پر بھی یہی آیت دم کر کے پئیں۔

## وجود پر سحر کا سخت اثر

**سوال:** پندرہ سال سے میرے وجود پر سحر کا بڑا سخت اثر ہے۔ صرف کسی باعمل پیر سے علاج کرانے سے آرام آتا ہے لیکن پھر آہستہ آہستہ لوٹ آتا ہے یا جگہ بدل لیتا ہے۔ مثلاً دماغ سے اتر کر کمر میں آئے گا یا دل سے کمر میں چلا جائے گا، کندھوں پر ہر وقت شدید بوجھ رہتا ہے۔ (اصغر علی، لاہور)

جواب: کافور دیسی آدھ پاؤ لے لیں۔ رات کو ایک پیالی میں تھوڑا سا پانی لے کر اس میں اتنا کافور ڈالیں کہ پورا کافور پانی میں گھل جائے۔ کپڑے اتار کر یہ پانی اپنے بدن پر مل لیں۔ بالوں میں انگلیوں سے لگالیں۔ کوشش کریں کہ جسم کا کوئی حصہ نہ بچے۔ دو تین منٹ میں پانی سوکھ جائے تو کپڑے پہن کر سو جائیں۔ بہت ضرورت ہو تو کسی سے بات کریں ورنہ نہ کریں۔ صبح اٹھ کر نیم گرم پانی سے نہائیں' نہاتے ہوئے ساتھ پڑھیں۔ ''حق آیا باطل گیا' بحکم شہنشاہ عرش وفرش'' تیرہ روز نہا کر مجھ سے مل لیں۔

نوٹ:۔ سحر جادو والے کیلئے یہ بہت تجربہ شدہ عمل ہے۔

## تعویذ اور ٹونے کا اثر

سوال: پانچواں سال ہے بی ایس سی فزکس اور الجبرا کے ساتھ کر رہی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میں ایم ایس سی ضرور کروں لیکن میرے اتنے نمبر نہیں آرہے کہ میں یونیورسٹی میں داخلہ لے سکوں۔ جتنی اچھی تیاری کروں پیپر اچھے نہیں ہوتے صرف پاس مارکس آتے ہیں کبھی کبھی پڑھنے کو بالکل دل نہیں کرتا جب پڑھنے بیٹھوں تو عجیب وغریب قسم کے خیال آتے ہیں۔ یہ کسی تعویذ اور ٹونے کا اثر ہے یا ویسے ہی ایسا ہوتا ہے؟ مجھ پر ہر وقت یاسیت چھائی رہتی ہے کبھی کبھی چکر آنے لگتے ہیں کبھی چکر بھی نہیں آتے پھر بھی میری حالت پاگلوں سی ہوتی ہے۔ چاہے بہت سے لوگ بھی بیٹھے ہوں۔ مجھے سمجھ نہیں آتی کہ میں کہاں ہوں۔ نہیں بتاسکتی کیا کیفیت ہوتی ہے بلکہ میں اپنی اس کیفیت کو الفاظ میں بیان نہیں کرسکتی۔ کبھی کوئی بات کرتے ہوئے بھول جاتی ہوں کہ کیا کہہ رہی تھی۔ میری ماں کا بھی اس وقت انتقال ہوگیا تھا جب میں صرف ساڑھے تین سال کی تھی۔ کبھی کبھی گھر سے مٹی کی بو آنے لگتی ہے۔ (شاہین، تحصیل کوٹ ادو)

جواب: حضرت علی رضی اللہ عنہ کا قول ہے ''جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا''۔ بعد نماز عشاء یا بعد نماز فجر اس قول کو 25 بار دہرائیں اور پھر غور کریں جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا اس کا کیا مفہوم ہے' انسان قدرت کا شاہکار

ہے بہت قیمتی مخلوق ہے' اس کے سامنے فرشتہ' جن' حیوان' درندہ چرندہ' پرندہ سب ہیچ ہیں۔ جوں جوں آپ غور کرتی جائیں گی آپ کو اپنے قیمتی ہونے کا احساس ہوتا جائے گا۔ یہ احساس اس لیے ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو کمزور مغرور اور بے قیمت سمجھنے لگتا ہے۔ نہیں اس رب عظیم نے جسے اشرف الخلق قرار دیا وہ اپنے آپ کو بے قیمت سمجھے یہ گناہ ہے۔ شاید ایک حد تک کفر بھی ہے کیونکہ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهٗ کے معنی یہ ہیں کہ ہم اللہ جل شانہٗ کے فرمان کا پاس کرتے ہوئے اپنے آپ کو وہ مخلوق باور کریں جس کیلئے یہ ساری کائنات مسخر کر دی گئی ہے سورج ہمارے لیے عین وقت پر طلوع ہوتا ہے موسم ہمارے لیے اپنے رنگ اور اپنی جستجوئیں بکھیرتے ہیں۔ سبزہ پھل' پھول' اجناس ہی نہیں جانوروں کے ریوڑ ہمارے لیے گلوں میں پلتے ہیں۔ زمین ہمارے لیے میزبان بن کر اپنا دستر خوان کبھی نہیں سمیٹتی جو افراد اور جو قومیں اس حقیقت کا ادراک کر لیتی ہیں وقت کی باگ ان کے ہاتھ میں آ جاتی ہے۔ میں نے آپ کیلئے ایک راہ کھولی ہے آپ نے روزانہ اسی طرح غور و فکر کرنا ہے اور کاغذ پر منتقل کرنا ہے۔ چند روز میں آپ کی یاسیت بھی دور ہو جائے گی اور آپ کا دوسرا مقصد بھی حل ہو جائے گا۔

## پانچ سال سے بیماری میں مبتلا

سوال: عرصہ پانچ سال ہوئے ہیں میں اس بیماری میں مبتلا ہوں۔ بہت سے پیروں اور فقیروں تک دوڑ لگائی کچھ واضح فرق نہیں آیا۔ کوئی کہتا ہے جادو ہے کوئی کہتا ہے جن ہے کوئی کہتا ہے نظر ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نے پہلے عرض کی ہے کہ تقریباً چھ سال ہوئے ہیں کہ مجھے وہم ہو گیا تھا۔ پہلے پہل تو بہت دل گھبراتا تھا' اب دل تو زیادہ نہیں گھبراتا مگر مسئلہ جوں کا توں ہے۔ والد محترم جب حج مبارک پر جانے کی بات کرتے ہیں تو دل گھبراتا ہے اگر کوئی چیز مجھے کوئی تحفہ میں دے یا کوئی سگریٹ پیش کرے یا مٹھائی تو میں جب تک واپس نہ کر لوں مجھے چین نہیں آتا اور خواہ مخواہ غیر ضروری باتیں

پریشان کرتی ہیں اور ساری رات دہکتے انگاروں پر گزرتی ہیں میں نے حجام سے حجامت بنوانی بھی چھوڑ دی ہے کہ کہیں میرے وہ ایسے بال نہ کاٹ دے جس پر اللہ ناراض ہوجائے۔ (محمد ابراہیم، میانوالی)

جواب: تیسرا کلمہ آپ کیلئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے ہر نماز کے بعد ایک بار اَلصَّلٰوۃُ والسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْاَنَامْ۔ تیسرا کلمہ 41 بار، دس بار اَلصَّلٰوۃُ والسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْاَنَامْ۔ اس کے علاوہ اٹھتے بیٹھتے اسے اپنا اوڑھنا بچھونا بنالیں ہر وقت پڑھتے رہیں۔ نماز کے علاوہ صرف تیسرا کلمہ پڑھیں اور کوئی ورد وظیفہ نہ کریں۔ تجربہ ہے کہ اسے مسلسل پڑھنے والا روحانی اور جسمانی طور پر بے پناہ مضبوط اور طاقتور ہوجاتا ہے۔

## خدارا میرا مسئلہ حل کردیں

سوال: میرا میاں آرمی افسر ہیں جہاں جاتے ہیں عورتوں کے ساتھ تعلقات پیدا کرلیتے ہیں اور میرے ساتھ بے رخی برتتے ہیں میں خوبصورت بھی ہوں پڑھی لکھی بھی ہوں اچھی فیملی سے ہوں، دو بچے بھی ہیں خدارا میرا مسئلہ حل کردیں۔ (ا۔ب جہلم)

جواب: صبح یا عصر یا عشاء کی نماز کے بعد شوہر کا تصور کرکے یہ عمل 21 روز پڑھیں۔ ا۔ درود شریف 11 بار نماز والا۔ ۲۔ الحمد شریف۔ بسم اللہ کی آخری میم الحمد کے لام سے ملا کر پڑھیں ایسے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ○ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ جب اِھْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ پر پہنچیں تو اس کو 111 بار پڑھیں۔ پھر دعا مانگیں کہ یا اللہ میرے شوہر کو صراط مستقیم دکھا۔ خوب جی بھر کر شوہر کے بارے دعا کریں جب دعا کرچکیں تو وَلَاالضَّآلِّیْنَ آمین تک پوری سورت پڑھیں گویا سورۃ فاتحہ کو ایک بار ہی پوری پڑھنی ہے البتہ اھدنا الصراط المستقیم 111 بار پڑھنی ہے۔

## سفلی اعمال سے رشتوں کی بندش

سوال: ہم بہن بھائیوں کی شادی نہیں ہورہی، بھائی اچھی سروس کرتا ہے۔ کوئی خامی

بھی نہیں ہے۔ لڑکی والے خود کہتے ہیں جب ہم بات کرتے ہیں تو وہ انکار کر دیتے ہیں میری ماں اسی غم میں مرگئی۔ بہت کلام الٰہی پڑھا کوئی کہتا ہے کالا علم ہے۔ ہمارا اللہ پر بھروسہ ہے، میں نے خواب دیکھا کہ ایک دربار ہے کچھ لوگ کھڑے ہیں۔ ایک بہت خوبصورت عورت چہرے پر نقاب ڈال کر بیٹھی ہے۔ وہ کہتی ہے سورۃ یٰسین 5 مرتبہ مبین کے ساتھ روز پڑھو۔ اس سے پہلے خواب دیکھا سورۃ بقرہ کا ختم کرو۔ سورۃ بقرہ کے ختم ہونے میں دو دن رہتے تھے۔ رات کو نماز پڑھ کر لیٹی تو کسی نے میری چارپائی کو زور سے دھکا دیا۔ میں نے اٹھ کر دیکھا کوئی نہیں تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد پھر دھکا لگا۔ دوسری رات مجھے محسوس ہوا کوئی میرے پاؤں ہلا رہا ہے اسی رات میں بیمار ہوگئی۔ جب پڑھنے کیلئے بیٹھوں پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔ اسی رات خواب دیکھا کہ میرے بھائی کے پاس کالا سا آدمی کھڑا ہے۔ میرا بھائی کہتا ہے یہ مجھے سونے نہیں دیتا۔ چچی نے اسے بھیجا۔ میں بھائی سے کہتی ہوں قرآن مجید لے آؤ یہ آدمی چلا جائے گا۔ بھائی میرا اس آدمی کے آگے قرآن مجید کرتا ہے وہ چلا جاتا ہے۔ اتنے میں میری امی آجاتی ہے۔ **(ک۔ ج ملتان)**

**جواب:** آپ لوگوں کے رشتے سفلی اعمال سے باندھے گئے ہیں۔ آپ کے خواب درست ہیں۔ بظاہر یہ تمام رہنمائیاں بھی درست ہیں۔ آپ ایسا کریں تمام عمل چھوڑ دیں۔ صرف نماز پڑھیں اور عشاء کے بعد یہ عمل پڑھا کریں پھر دیکھیں۔ 1۔ درود شریف نماز والا ایک تسبیح۔ 2۔ سورہ کوثر 313 بار مگر آخری آیت اِنَّ شَانِئَکَ هُوَ الْاَبْتَرُ تین بار پڑھیں۔ جب ایک تسبیح درود شریف پڑھیں تو اپنا تصور کریں اور جب سورہ کوثر 313 بار پڑھیں تو انجانے دشمن کو سامنے رکھیں۔ جتنا تصور کامل بندھے گا اتنی جلدی کامیابی ہوگی۔ بعد میں درود شریف نہیں پڑھنا۔

## بھائی زندگی میں زہر گھول رہا ہے

**سوال:** بڑا بھائی ہماری زندگی میں زہر گھول رہا ہے۔ عمر کے اس حصے میں ہے جہاں

انسان میں عقل اگر پہلے نہیں آتی تو ادھیڑ عمر میں ضرور آجاتی ہے بڑے بھائی کی شادی ہوئی۔ ہماری بھابی نے ہم سے اور ہمارے بھائی سے ناطہ توڑ لیا۔ ہمارے بھائی کی حماقتوں نے ہماری بھابی کو ہم سے اور خود اس سے بھی متنفر کرادیا اور کئی سال تک دونوں میں علیحدگی رہی پھر بیوی کو طلاق دیدی۔ طلاق دینے کے بعد ہمارے بھائی نے دوسری شادی کی ہے لیکن وہ اس بیوی سے بھی خوش نہیں ہے۔

دوسرا مسئلہ ہماری دو بہنوں کا ہے جن کی بات طے ہو چکی ہے ایک کی ہمارے چچا کے بیٹے سے اور دوسری یعنی بڑی بہن کی ہمارے خالہ زاد بھائی سے ہمارا بڑا بھائی پانچوں وقت کا نمازی ہے۔ قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے لیکن اس کے منہ سے اچھی بات نہیں نکلتی پچھلے دنوں ہماری خالہ ہمارے ہاں آئیں اور اس نے بلا وجہ ان سے جھگڑا کیا جس پر انہوں نے رشتہ لینے سے انکار کر دیا مگر ہم نے بزرگوں سے صلح کرالی ہے میں نے جب سے آنکھ کھولی ہے ہمارے گھر میں لڑائی جھگڑے کا سماں ہر وقت رہتا ہے۔ اور اس کی اصل وجہ ہمارا بھائی ہے جو اپنی ماں اور بہنوں پر الزام لگانے سے نہیں چوکتا میرا خون کھولنے لگتا ہے مگر صبر و تحمل سے برداشت کر لیتا ہوں بات بات پر کاٹنے کو دوڑ پڑتا ہے۔ **(منظور حسین اٹک)**

**جواب:** بھائی کیلئے ذیل کا عمل پڑھیں۔ درود پاک اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْاَنَامِ۔ ایک تسبیح، 2۔ لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِیْٓ اَحْسَنِ تَقْوِیْمٍ ایک تسبیح، 3۔ درود شریف اوپر والا ایک تسبیح۔ یہ عمل بھائی کا تصور کر کے پڑھنا ہے۔ آخر میں دو چار گھونٹ پانی پر دم کر لیں۔ یہ پانی کسی طرح بھی بھائی کو پلادیں' یہ پانی دودھ چائے سالن وغیرہ میں بھی پلایا جا سکتا ہے۔ 23 روز یہ عمل جاری رکھیں انشاء اللہ بھائی اور گھر کے دیگر مسائل پر خاطر خواہ اثر ہوگا۔

## قوت فیصلہ سے محروم

**سوال:** ہر وقت جنسی خیالات کا غلبہ رہتا ہے، طبیعت معتدل نہیں ہے۔ مذہبی رجحان

ہونے کے باوجود نمازی نہیں ہوں' قوت فیصلہ سے محروم ہوں۔ حالات و واقعات سے خوفزدہ ہو جاتا ہوں۔ (محمد رفیق، راولپنڈی)

جواب: فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ۝ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ۝ کی آیت کی گیارہ تسبیح پورے دن میں آپ نے پڑھنی ہیں کب کیسے اور کس وقت؟ کوئی سوال نہیں۔ نمازوں پر بانٹ لیں یا ویسے پڑھیں۔ آپ کا مقصد ضرور بالضرور حاصل ہوگا۔ اتنے دنوں تک پڑھتے رہیں جتنے دنوں تک آپ کے مسائل حل نہیں ہو جاتے مگر قرآن مجید میں تیسواں پارہ کھول کر سورۃ الم نشرح نکالیں اور اس مذکورہ آیت کے بعد کی آیتیں پڑھیں۔ ان پر غور کریں اور تہیہ کرلیں کہ ان میں جو کہا گیا ہے اس پر ضرور عمل کرنا ہے عمل سے ہی زندگی بنتی ہے۔ آپ کا ذہن کنٹرول میں آجائے گا۔

## سر کسی نے جکڑ رکھا ہے

سوال: یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہو چکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔ زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کر رہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں۔ کوئی طریقہ و تصور بتا دیں۔ کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے۔ (الفت سفینہ)

جواب: آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں اس ورد کو پڑھا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرائی میں سانس لیں اور ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ مسلسل یہ عمل دس منٹ تک کیا جائے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے نورانی مراقبہ کیا کریں جو کہ ہر مہینے ''عبقری'' میں شائع ہو رہا ہے اور اس کے لاجواب نتائج مل رہے ہیں۔

## بابرکت اسم تلقین

سوال: میری بیٹی کی شادی کو دو سال ہو گئے ہیں اس عرصہ میں دو بار اولاد کی امید ناامیدی میں بدل چکی ہے اور ایک بار بیٹا پیدا ہوا جو پیدائش کے بعد اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ کوئی ایسا بابرکت اسم تلقین کر دیں جو اس صورتحال میں موثر ثابت ہو۔ اور ہمیں خوشیاں نصیب ہوں۔ **(زاہد تبسم، فیصل آباد)**

جواب: نماز فجر کے بعد سو مرتبہ **یَا اَللّٰہُ یَا رَحِیْمُ** اور نماز عشاء کے بعد سو مرتبہ **اَللّٰہُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ یَا بَارِئُ الْمُصَوِّرُ الْاَرْحَامُ** دم کر کے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی تمنا کو پورا کریں۔ مذکورہ بالا عمل کو کم از کم چار ماہ کریں۔

## کم گوئی اور سنجیدگی کی شکایت

سوال: میری شخصیت میں کوئی خاص بات نہیں اور میں کشش سے محروم ہوں جس مقام پر مجھے ہونا چاہئے اس سے دور ہوں۔ یہ تمام باتیں ہر وقت میرے دماغ میں گردش کرتی رہتی ہیں۔ ہر معاملے میں خود کو سامنے رکھتی ہوں اور پھر موازنہ کرتی ہوں۔ کوئی میرے ساتھ مذاق کرے تو میں خاموش اسے دیکھتی رہتی ہوں۔ ملنے جلنے والے میری کم گوئی اور سنجیدگی کی شکایت کرتے ہیں۔ میں خود کو دوسروں سے منوانا چاہتی ہوں لیکن ایسا کر نہیں سکتی۔ **(آئی این خان، شیخوپورہ)**

جواب: خودنمائی کا جذبہ احساس برتری سے جا ملتا ہے اور یہ طرز فکر انسان کے لئے نقصان کا باعث ہے۔ اگر انسان ذہنی و عملی طور پر خود کو برتر کرنے کی جدوجہد میں مشغول ہو جائے تو اس کے اوصاف حسنہ مغلوب ہو جاتے ہیں اور اگر اس کو مقصد پورا ہوتا دکھائی نہ دے تو وہ تکلیف اور رنج والم کی تصویر بن جاتا ہے۔ ہونا یہ چاہئے کہ آدمی اپنی صلاحیتوں اور خوبیوں کو اجاگر کرے لیکن اس بات میں دوسروں کو کمتر ثابت کرنے کا جذبہ نہیں ہونا چاہئے۔ آدمی کا ذہن اپنی اصلاح کی طرف متوجہ ہو تو اس کو ہر لحاظ سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ آپ اپنی فکر کو تبدیل کر دیں تو چند ہفتوں میں آپ اپنے

اندر تبدیلی کا مشاہدہ کرلیں گی۔ دوسروں سے موازنہ کرنے یا خود کو دوسروں کے سامنے بہتر ثابت کرنے کی بجائے فرائض و معمولات زندگی کو حتی المقدور بہتر طور پر انجام دیں۔ انشاءاللہ طرز فکر کی تبدیلی سے آپ کی شخصیت میں بھی تبدیلی واقع ہوجائیگی۔

## گھر میں ذہنی سکون نہیں

**سوال:** اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے ہمیں ہر چیز سے نوازا ہے لیکن ہمارے گھر میں ذہنی سکون نہیں ہے۔ ہر شخص کی طبیعت میں چڑچڑاپن ہے اور قوت برداشت کی نہایت کمی ہے، افراد خانہ کے دلوں میں بڑوں کیلئے احترام اور چھوٹوں کیلئے پیار ختم ہوتا جارہا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ ہمارے گھر میں پیار و محبت کی جگہ نفرت نے ڈیرے ڈال دیئے ہیں۔ **(اعجاز حسن)**

**جواب:** رات کو سونے سے قبل سورۂ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110 اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کیساتھ پڑھیں گھریلو جھگڑے ختم ہونے اور باہمی حسن سلوک کیلئے دعا کیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ جاری رکھیں۔ علاوہ ازیں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا جائے۔ شکریہ ہے کہ اللہ نے جو کچھ بھی عطا کیا ہے اس سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچایا جائے۔ چاہے اس کی شکل کچھ بھی ہو۔

## پریشانی میں مزید اضافہ

**سوال:** میرے جسم میں خون کی کمی ہے اور اسی کمی کی وجہ سے چہرے کا رنگ مانند پڑ گیا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے بھی پڑ گئے ہیں۔ میری خوراک اچھی ہے مگر اس کا کوئی اثر ظاہر نہیں ہوتا۔ جلد میری شادی بھی ہونے والی ہے جس سے پریشانی میں مزید اضافہ ہوگیا ہے۔ **(عرشی، ایبٹ آباد)**

**جواب:** متوازن غذا کے ساتھ ساتھ تیز قدموں سے چہل قدمی کو بھی معمول میں شامل کریں اور کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ جسم کے بعض کیمیاوی افعال

معمول پر نہ ہوں۔ کھلی فضا میں آہستگی سے گہرے سانس لیا اور نکالا کریں۔ یہ عمل گیارہ بار کیا کریں۔ پانی پر صبح اور شام سورۂ یوسف کی کوئی دو آیات دم کر کے پی لیا کریں۔

## بڑوں سے زبان درازی

**سوال:** میرا بچہ نہایت بدتمیز، چڑچڑا اور جھگڑالو ہو گیا ہے۔ گھر کے کسی شخص کی بات نہیں سنتا، بڑوں سے زبان درازی کرتا ہے۔ میں نے اسے ہر طرح سمجھانے کی کوشش کی۔ پیار سے، غصہ سے، مار کر لیکن وہ میری کسی بات پر کان نہیں دھرتا۔

**جواب:** سات بار بسم اللہ شریف، سات بار سورۂ کوثر پڑھ کر پانی پر دم کریں اور صبح نہار منہ بچے کو پلائیں، یہ عمل اکیس روز جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ یہ کام بھی کریں کہ بیٹے سے نہایت نرمی اور شفقت کے ساتھ بات کریں۔ وہ ترش لہجے میں بات کرے تب بھی آپ اپنی روش نہ چھوڑیں۔ چند ہفتوں کی احتیاط سے انشاء اللہ اس کا رویہ تبدیل ہو جائے گا۔ رات کو جب وہ سو جائے تو سرہانے کھڑے ہو کر معمولی بلند آواز سے بچے کو اس کا نام لے کر مخاطب کرتے ہوئے کہیں کہ تم تمیز دار بچے ہو، غصہ اور ضد ترک کر دو۔ یہ جملے پانچ منٹ تک مناسب آواز اور لب و لہجے سے ادا کریں۔ انشاء اللہ جلد اثرات ظاہر ہوں گے۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے۔

## صحت کے مسائل سے دوچار

**سوال:** میں گزشتہ کئی سالوں سے صحت کے مسائل سے دوچار ہوں۔ کبھی سر درد ہو جاتا ہے تو کبھی جسم میں درد ہونے لگتا ہے۔ بلڈ پریشر ہر وقت بڑھا رہتا ہے۔ میں نے بہت سے اچھے معالجوں سے علاج کروایا مگر افاقہ نہیں ہو رہا۔ کسی کا کہنا ہے کہ آپ پر عمل کرایا گیا ہے جس کے اثرات سامنے آ رہے ہیں۔ (علیم اللہ، ساہیوال)

**جواب:** ان کیفیات کا کسی اثر سے کوئی تعلق نہیں۔ آپ کا علاج بھی ہوا ہے لیکن ضروری نہیں کہ مرض کی درست تشخیص ہوئی ہو یا دوا اور احتیاط تقاضوں کے مطابق ہو۔ کسی ماہر طبیب سے مشورہ کریں اور پرہیز اور احتیاط بھی کریں۔ ساتھ ساتھ صبح

وشام پانی پر تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کر کے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ جلد شفاء عطا فرمائیں گے۔

## بجائے نفع کے نقصان

**سوال:** ہمارے والد صاحب ٹرانسپورٹ کا کام کرتے ہیں۔ پہلے کاروبار میں برکت تھی اور ہماری کافی بسیں بھی تھیں لیکن اب فقط ایک بس باقی رہ گئی ہے۔ ہمارے چچا جان بھی کاروبار میں شریک ہیں۔ بجائے نفع کے نقصان ہوتا ہے۔ (ندیم عماد)

**جواب:** کاروباری امور میں بہر حال امانت، دیانت اور اخلاقی ذمہ داریوں کو مدنظر رکھیں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ ص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں اور اس سورۂ مبارکہ کا ترجمہ بغور پڑھا کریں۔ نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی 21 بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل وکرم کی دعا کیا کریں۔ حسب استطاعت ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے۔ کاروبار پر مکمل توجہ دیں۔ نماز کی پابندی کریں۔

## دس سال سے خشک کھانسی

**سوال:** پچھلے دس سالوں سے خشک کھانسی میں مبتلا ہوں۔ کھانس کھانس کے بدحال ہو جاتا ہوں۔ کئی طرح کے علاج کروا چکا ہوں مگر فائدہ نہیں ہو رہا۔ شہر کے کسی ڈاکٹر، کسی حکیم کو نہیں چھوڑا۔ کسی دوا کے استعمال سے قدرے بہتری آتی ہے لیکن چند دنوں بعد وہی حال ہو جاتا ہے۔ (انیس احمد)

**جواب:** جو دوا بھی استعمال کریں اس پر سورۂ فاتحہ دم کر کے استعمال کیا کریں۔ علاوہ ازیں صبح، شام اور رات کو پانی پر سات بار سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص تین بار دم کر کے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کو شفاء کامل عطا فرمائے۔ علاج پر مکمل توجہ دیں۔

## غیر ذمہ دار اور لاپروا انسان

**سوال:** بھائی کی عمر چالیس برس ہو گئی ہے لیکن انتہائی غیر ذمہ دار اور لاپرواہ انسان ہیں، دوسروں کی باتوں میں فوراً آجاتے ہیں، گھر والوں کی تمام امیدیں انہوں نے

خاک میں ملادی ہیں، کہیں بھی توجہ سے کام نہیں کرتے، والد اکیلے گھر کا خرچ اٹھا رہے ہیں، ایک بار والد نے بہت اچھی نوکری دلائی لیکن وہاں سے لڑ کر آ گئے، دوبارہ وہاں نوکری بحال کرائی لیکن مستقل طور پر نہیں جاتے، آئے دن بہانے بنا کر گھر بیٹھ جاتے ہیں، نہ تو کپڑے صاف پہنتے ہیں اور نہ جسمانی صفائی کا مناسب خیال رکھتے ہیں، جسمانی کمزوری کی وجہ سے لوگ مذاق اڑاتے ہیں، گھر والے ان کیلئے سب کچھ کرتے ہیں لیکن انہیں خود اپنا کوئی خیال نہیں ہے۔ (سحر، کراچی)

جواب: بھائی سے ان کے حالات معلوم کئے جائیں اور اس کے مطابق ان کی مصروفیات و معاشی سرگرمیوں کو طے کیا جائے، ان باتوں کے ساتھ ساتھ روزانہ اکیس بار "لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْمُھَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَکَبِّرُ" پڑھ کر پانی پر دم کر کے بھائی کو صبح و شام پلائیں۔ انشاء اللہ اچھے نتائج ظاہر ہوں گے۔

## کسی نے عمل کروا دیا

سوال: میرا رشتہ کزن سے طے ہونے والا تھا، وہ لوگ پیام لے کر آئے لیکن پھر انہوں نے بات واپس لے لی، لوگ باتیں بنا رہے ہیں، لوگوں کا کہنا ہے کہ ضرور کسی نے کوئی عمل کرایا ہے جس کی وجہ سے بنی بنائی بات ختم ہوگئی ہے۔ مجھے بھی لوگوں کی باتوں کا یقین ہو چلا ہے کیونکہ ہمارے گھر میں اکثر کاموں میں رکاوٹیں آتی رہتی ہیں، میں نے کئی وظائف کئے، استخارہ بھی کیا لیکن کوئی بات واضح نہیں ہوئی۔ مہربانی کر کے کوئی عمل بتا دیں تاکہ رشتہ دوبارہ قائم ہو جائے۔ (ش، لاہور)

جواب: نہ تو لوگوں کی باتوں پر توجہ دیں اور نہ اس خیال میں گرفتار ہوں کہ کسی نے کچھ کرا دیا ہے۔ اللہ پر یقین رکھیں کہ جس بات میں آپ کیلئے بہتری ہوگی، وہ سامنے آئے گی، اپنے خیال یا فیصلے پر اصرار کرنے کی بجائے اللہ پر توکل کریں، انشاء اللہ نتیجہ بہتر سامنے آئے گا، نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکیس مرتبہ "اٰمَنْتُ بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ وَتَوَکَّلْتُ عَلَی الْحَیِّ الْقَیُّوْمِ" اول آخر گیارہ گیارہ بار درود

شریف کے ساتھ کم از کم تین ماہ تک پڑھیں۔

## شادی کے بعد معاشی حالات دگرگوں

**سوال:** شوہر بہت محبت کرنیوالے ہیں، شادی کے بعد سے شوہر کے معاشی حالات دگرگوں ہیں جس کے ساتھ بھی کام کیا اس نے اعتماد کو ٹھیس پہنچائی۔ اسی لئے شوہر مستقل طور پر کوئی کام نہیں کر پا رہے، حال ہی میں انہوں نے اپنا کام شروع کیا ہے، میری خواہش ہے کہ وہ یہ کام سکون سے کریں اور کوئی نا دیدہ آفت نہ آ جائے، شوہر کا کہنا ہے کہ اگر میں اس بار کامیاب نہ ہوا تو پھر بیرون ملک جاؤں گا، شوہر سے کسی بات پر اختلاف بھی ہوا اور اب میری رہائش علیحدہ ہو گئی ہے، گھریلو مسائل کے حوالے سے بھی کچھ بتائیے گا۔ **(مسز مظہر، لاہور)**

**جواب:** شوہر سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکیس بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں، آپ خود نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ 101 بار "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں، یہ عمل تین ماہ کریں۔

## بیماریاں پیچھا نہیں چھوڑتیں

**سوال:** ہم پانچ سال سے مشکلات میں گھرے ہوئے ہیں، معاشی پریشانیاں اور بیماریاں پیچھا نہیں چھوڑتیں، کسی عالم نے بتایا ہے کہ جادو کرایا گیا ہے، میں خود چار سالوں سے بیمار ہوں، کھانا کھاتے ہی جی متلاتا ہے اور کبھی قے ہو جاتی ہے، میری شادی کی بات طے ہو گئی ہے لیکن جب بھی شادی کی تاریخ طے ہوتی ہے، کوئی نہ کوئی مشکل آ جاتی ہے اور معاملہ ٹل جاتا ہے، میں گھریلو حالات اور بیماری کی وجہ سے بہت پریشان ہوں اور مایوسی غالب آتی جا رہی ہے۔ **(سعدیہ، اسلام آباد)**

**جواب:** طبیعت کی خرابی کیلئے صبح و شام پانی پر گیارہ گیارہ بار "اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ" اور گیارہ گیارہ بار "كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمٰتِ رَبِّيْ" دم

کر کے پی لیا کریں، مناسب علاج و پرہیز بھی ساتھ میں کیا جائے، مشکلات اور رکاوٹوں کیلئے نماز عشاء کے بعد اکیس بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں، اس آیت مبارکہ کو کم از کم تین ماہ تک پڑھیں۔

## چار سال سے سکھ کا ایک لمحہ نہیں دیکھا

سوال: شادی کو چار سال ہو گئے ہیں لیکن سکھ کا ایک لمحہ نہیں دیکھا، ایک بیٹا پیدا ہوا لیکن زندہ نہیں رہا۔ شوہر کے اندر انسانیت نام کی کوئی چیز نہیں ہے، ظلم وستم حد سے زیادہ میرے اوپر کئے، کئی بار والدین کے گھر بیٹھ گئی لیکن اپنا گھر بنانے کیلئے خود ہی قربانی دی، شوہر کے اندر کئی معاشرتی اور اخلاقی برائیاں ہیں اور آئے دن مجھ پر تشدد کرتا ہے، میرا جی نہیں چاہتا کہ اس زندگی میں واپس جاؤں، صحت بھی تباہ ہو گئی ہے، ایک بار فیصلہ ہو جائے تو بہتر ہے۔ (ن، لکی مروت)

جواب: آپ ذہنی طور پر ایک فیصلہ کر کے اس پر قائم رہیں، نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد "لَقَدْ جَآءَ کُمْ" سے لے کر "هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ" تک (پ 11 ع 5) تک پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد حالات بہتر ہوں گے۔

## بیوہ کو اولاد کی پریشانیاں

سوال: میں ایک غریب بیوہ ہوں، اولاد کی طرف سے کئی پریشانیاں لاحق ہیں۔ ایک بیٹا بیمار رہتا ہے، چھوٹا بیٹا ضدی ہے اور پڑھنے لکھنے میں جی نہیں لگاتا۔ بڑی بیٹی کے اندر اعتماد کی کمی ہے، مزاج بھی تیز ہے۔ ہر بات میں منفی پہلو نکال لیتی ہے۔ اس کی کسی سے دوستی بھی نہیں ہے، ڈر خوف بھی اس کے اندر زیادہ ہے، رات کو دیر سے سوتی ہے، ذرا سی بات پر رونا شروع کر دیتی ہے۔ کوئی کام کرنا چاہتی ہے لیکن کر نہیں پاتی، رات کو سوتے میں ڈر جاتی ہے، بہن بھائیوں سے بھی گھلتی ملتی نہیں ہے۔

(فرزانہ بی بی، گوجرہ)

جواب: گھریلو مسائل اور ماحول کی وجہ سے بیٹی کے اندر نفسیاتی الجھنیں پیدا ہو گئی

ہیں۔ضرورت اس بات کی ہے کہ حسن تدبیر اور حکمت عملی کے ساتھ اسکے ذہن میں موجود منفی اثرات کو ختم کیا جائے۔ بیٹی کو خود سے قریب کریں، اس کے اندر موجود احساس کمتری اور احساس محرومی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ بیٹی کو نماز فجر کے بعد پانی پر 101 بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے پلائیں۔ شام کو یَارَبَّ الرَّحِیْمِ اکیس بار دم کر کے پلایا جائے۔ چھوٹے صاحبزادے کو یَاوَدُوْدُ پانی پر دم کر کے پلائیں۔

## دوبارہ مشکل میں ہوں

**سوال:** میں نے معاہدے کے تحت عارضی ملازمت کی اور دو سال کرتا رہا۔ پھر یہ ملازمت ختم ہوگئی، پھر کسی کے مشورے پر قرض لے کر اپنا کام شروع کیا لیکن نتائج حسب منشاء برآمد نہیں ہوئے۔ اب دوبارہ مشکل میں ہوں۔ فیصلہ نہیں کر پا رہا کہ کام کو دوبارہ شروع کروں یا ملازمت کروں۔ **(جاوید احمد)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد ایک تسبیح یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ اور نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین سو بار یَاوَھَّابُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ انشاء اللہ جلد ایسے حالات رونما ہوں گے کہ آپ کے لئے فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا اور وسائل بھی مہیا ہوں گے۔ حسب استطاعت صدقہ و خیرات بھی کیا کریں۔

## خوف کے عالم میں منہ سے چیخیں نکلتی ہیں

**سوال:** رات کو سوتے میں عجیب و غریب خواب آتے ہیں، خوف کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ منہ سے چیخیں نکلنے لگتی ہیں۔ اس قدر زور سے چلاتی ہوں کہ محلے کے لوگ سن لیتے ہیں۔ شادی کو چار سال ہونے والے ہیں۔ کچھ حاسد لوگ ہم میاں بیوی کی علیحدگی کرانا چاہتے ہیں۔ ابھی تک میری اولاد بھی نہیں ہے، اسی وجہ سے ساس نے مجھے گھر سے بے دخل کر دیا ہے اور میں والدہ کے ہاں رہتی ہوں۔ شوہر بیرون ملک ملازمت کرتے ہیں۔ میں اپنی بیماری اور حالات دونوں سے عاجز آ گئی ہوں۔

**(نسیم اختر، سیالکوٹ)**

جواب: آپ نے جن کیفیات کا تذکرہ کیا ہے وہ جذباتی کیفیات ونفسیاتی دباؤ کی نشاندہی کرتی ہیں۔ بعض نفسیاتی اور اعصابی تکالیف میں بھی اس طرح کی علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ آپ اچھے نفسیاتی معالج سے مشورہ کریں۔ علاج کے ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ 101 باردم کرکے پی لیا کریں۔

## عادت سے مجبور ہوں

سوال: مجھے سگریٹ نوشی کی عادت ہے، پہلے پہل شوقیہ شروع کی لیکن پھر ایسی عادت پڑگئی کہ ترک کرنا محال دکھائی دیتا ہے۔ اس کے نقصانات کا علم تو ہے لیکن نشے کی عادت سے مجبور ہوں، کوشش کی ہے لیکن کچھ عرصے بعد دوبارہ شروع کردیتا ہوں۔ (عبدالباسط)

جواب: کسی بھی عادت سے نجات کا بنیادی طریقہ مسلسل قوت ارادی کا استعمال ہے۔ لہٰذا پے درپے کوششیں جاری رکھیں اور کسی مرحلے اور کسی بھی وقت کمزور نہ پڑیں۔ بھنی سونف، بادام اور مصری یا کشمش لے کر ساتھ رکھا کریں اور جب طلب ہو تو تھوڑی سی کھالیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے اکتالیس بار سورۂ یٰسین کی آیت نمبر 82 پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں۔ انشاء اللہ ذہن میں اتنی قوت پیدا ہوجائے گی کہ آپ کا ارادہ خواہش پر غلبہ حاصل کرلے گا۔

## نوکری ختم ہوجاتی ہے

سوال: حصول روزگار کے سلسلے میں مسائل ومشکلات کا شکار ہوں۔ نوکری ملتی ہے تو زیادہ سے زیادہ چھ ماہ بعد ایسے حالات پیدا ہوجاتے ہیں کہ وہاں پر نوکری ختم ہوجاتی ہے۔ کبھی جواب مل جاتا ہے اور کبھی خود ہی نوکری چھوڑنے پر مجبور ہوجاتا ہوں۔ (کامران ضیاء)

جواب: نماز فجر کے بعد گیارہ بار آیت الکرسی اول آخر درود شریف کے ساتھ اور نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ کی پڑھ کر اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں۔ آپ خود اپنے طرز عمل اور ذہنی کیفیات کا بھی محاسبہ کریں کہ کس حد تک

نوکری میں مستقل مزاجی اور استقامت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔

## غصہ میں خود پر قابو نہیں رہتا

**سوال:** میری عمر چالیس برس سے کچھ زیادہ ہے۔ شادی شدہ ہوں اور چار بچے ہیں، اللہ کا شکر ہے کہ کوئی مسئلہ زندگی میں باعث مشکل نہیں ہے۔ مجھے غصہ بہت جلد آ جاتا ہے، پہلے یہ حال نہ تھا لیکن اب یہ حالت بڑھ گئی ہے، بیوی تو مجھ سے بہت ڈرتی ہے کیونکہ میں اچانک غصے میں آ جاتا ہوں، بچے بھی اکثر میرے غصے کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ گھر کا ماحول پہلے جیسا نہیں رہا، بعد میں سوچتا ہوں کہ مجھے اس بات پر اتنا غصہ نہیں کرنا چاہئے تھا لیکن جب کوئی وقت آتا ہے تو میں خود پر قابو نہیں رکھ پاتا۔ (معظم علی)

**جواب:** اس قسم کی کیفیت کے بڑھنے کی وجہ تحت الشعور میں موجود مایوسی پر مبنی خیالات، ناامیدی، اعصابی تھکن اور اس قسم کی دوسری باتیں ہو سکتی ہیں جو انسان کے اعصاب پر مسلسل دباؤ کا باعث بن کر اسے کمزور کر دیتی ہیں، اسی لئے انسان بار بار غصہ میں آ جاتا ہے جو اس کی ایک طرح کی کمزوری ہوتی ہے۔ اپنی ذہنی کیفیات اور حالات کا جائزہ لے کر ان تمام باتوں کا سدباب کریں۔ مناسب جسمانی ورزش اور تفریح کو اپنے معمولات میں شامل کریں۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالا کریں، بعد ازاں پانی پر ایک سو ایک بار یَارَحِیْمُ دم کر کے پی لیا کریں۔

## مصائب اور پریشانیوں کا گھیرا

**سوال:** مصائب و پریشانیوں نے ہمارا گھر دیکھ لیا ہے۔ ایک مسئلہ ختم نہیں ہوتا کہ دوسرا موجود ہوتا ہے۔ ان مسائل میں معاشی مسائل بھی شامل ہیں۔ گھر میں اتفاق اور محبت کی کمی ہوتی جا رہی ہے۔ بروقت اور درست فیصلہ کرنے سے لوگ عاری ہوتے جا رہے ہیں۔ گھر کے بڑوں کے خیالات بھی ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ والد کی صحت اچھی نہیں ہے اور بھائی ایک عرصے سے روزگار کے مسائل سے دوچار ہے۔

ایک پرسکون گھر روز بہ روز پیچیدہ حالات میں الجھتا جا رہا ہے۔ (زینت علی)

جواب: افرادِ خانہ سے کہیں کہ وہ نمازِ عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار آیت کریمہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ بھائی سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ ایک تسبیح پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے معاشی حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کرے۔ گھر کے لوگوں کو بھی چاہیے کہ اپنے تمام معاملات میں تنظیم و اتفاق پیدا کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

## ابھی تک نوکری نہیں ملی

سوال: میری منگنی کو سال بھر سے زیادہ ہو گیا ہے۔ اس دوران میرے منگیتر نے نوکری کو خیرباد کہہ کر دوسری نوکری کی تلاش شروع کر لی لیکن ابھی تک انہیں مناسب نوکری نہیں ملی ہے۔ اس صورتحال نے مجھے سخت ذہنی مشکل سے دوچار کر دیا ہے۔ میرے گھر والے جلد شادی کے خواہاں ہیں لیکن معاشی صورتحال کی وجہ سے شادی کی تاریخ آگے بڑھ رہی ہے۔ (ناہید افتخار)

جواب: منگیتر سے کہیں کہ وہ نمازِ فجر کے بعد آیت کریمہ گیارہ بار، آیت الکرسی تین بار اور بسم اللہ شریف اکیس بار پڑھ کر اپنے مقصد کیلئے دعا کیا کرے اور یہ عمل نوے دن لگاتار کرے۔ انشاءاللہ جلد فضلِ الٰہی شاملِ حال ہو گا۔

## خراب حالات کا سامنا

سوال: شادی کے بعد سے خراب حالات کا سامنا کر رہی ہوں۔ کوئی نہ کوئی جسمانی تکلیف یا بیماری لاحق رہتی ہے۔ ایک آپریشن بھی ہوا۔ اعصابی تکلیف بھی ہو گئی ہے۔ ازدواجی معاملات بھی اچھے نہیں ہیں۔ شوہر لاپرواہ اور سخت مزاج ہیں۔ اخراجات کیلئے پیسے دینے میں سخت کوتاہی کرتے ہیں۔ ہر طرف سے مشکل حالات کا سامنا ہے۔ (شیریں کنول)

جواب: جسمانی و ذہنی صحت کیلئے علاج، پرہیز و احتیاط کے ساتھ ساتھ صبح شام

پانی پر سورۃ حشر کی آیت 22 اور 23 اکیس اکیس بار دم کر کے پی لیا کریں۔ رات سونے سے پہلے 101 بار یَا اَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرمائیں گے۔

## برائے نام گاہک آتا ہے

سوال: محترم! میں ایک شادی شدہ عورت ہوں' میرے والدین اور بہن بھائیوں کا رویہ اور سلوک مجھ سے شروع سے ہی اچھا نہیں ہے۔ میرے شوہر کا رویہ بھی بہت برا ہے۔ غرض یہ کہ مجھے کسی سے کوئی فیض نہیں ہے نہ ہی میری کوئی قدر ہے۔ دوسرا یہ کہ ہمارے مالی حالات بہت ہی خراب ہو گئے ہیں میرے میاں بلڈنگ میٹریل کی دکان کرتے ہیں جہاں برائے نام گاہک آتا ہے' نہ ہی کوئی کام ملتا ہے۔ میں انتہائی پریشانی اور مایوسی کی زندگی گزار رہی ہوں۔ مہربانی فرما کر میری رہنمائی فرمائیں۔

(ناہید، کراچی)

جواب: عجیب سی بات ہے کہ آپ کے اپنے گھر والے اور آپ کے سسرال والے دونوں ہی آپ سے خوش نہیں ہیں۔ سنجیدگی سے اپنا جائزہ لیجئے اور اپنی زبان کی خامیوں پر قابو پائیں۔ "یَا سَلَامُ" بکثرت پڑھیں۔ نماز کی پابندی کیجئے۔

## اس کے بغیر نہیں رہ سکتی

سوال: پچھلے سال میری منگنی ہوئی ہم دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے اور کرتے ہیں، بہت مشکل سے ہماری منگنی ہوئی۔ کچھ عرصے بعد میں نے ان کو شادی کیلئے کہا لیکن انہیں بزنس میں کچھ نقصان ہو گیا تو میں نے اپنے اکاؤنٹ میں سے کچھ ان کو دے دیا کہ چلو آپ اپنا بزنس سیٹ کر لو شادی ہو جائے گی۔ پھر ایک سال بعد انہوں نے کہا کہ عید کے بعد شادی کر لیں گے۔ میرے دیور کی ٹانگ ٹوٹ گئی ہم پھر خاموش ہو گئے۔ اس سارے عرصے میں ان کے ایک دوست کی بیوی آ گئی۔ اصل اس عورت نے خراب کیا وہ نہیں چاہتی کہ میری اور (ط) کی شادی ہو۔ میں نے ان

سے پوچھا تو انہوں نے کہا کہ پیسے کا پرابلم ہے میں نے بری کے 11 سوٹ خود خریدے' لہنگا فیصل آباد سے بڑے شوق سے بنوایا۔ ان کی والدہ سے شادی کیلئے بات ہوئی تو کہا ابھی ایک سال تک ہم شادی نہیں کرسکتے اور اگر آپ کو جلدی ہے تو آپ جہاں چاہیں شادی کرلیں پھر میری والدہ نے کہا کہ نہیں ہم انتظار کرلیں گے۔ میں کیا کروں مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آتا میں اس شخص کے بغیر نہیں رہ سکتی' مجھے کوئی وظیفہ دیں کہ جلد از جلد ہماری شادی ہو جائے۔

جواب: آپ کے مسئلے پر غور کیا گیا۔ آپ بداثرات اور بندش کے زیراثر ہیں۔ فکرمند نہ ہوں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات بابرکات پر بھروسہ رکھیں۔ آپ ہر روز بعد نماز عشاء 313 مرتبہ ''یَا کَرِیْمُ یَاسَلَامُ بِحَقِّ یَالَطِیْفُ یَاقَائِمُ'' اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر دعا مانگیں۔ اللہ تعالیٰ اپنا کرم فرمائیں گے انشاء اللہ! نماز کی پابندی ضرور فرمائیں۔ (فائزہ رفیق، اسلام آباد)

## دکان دن بدن خالی ہو رہی ہے

سوال: میری کتابوں کی دکان ہے تین سال ہو گئے ہیں پہلے پہل تو ٹھیک چلتی تھی لیکن اب تو سیل نہ ہونے کے برابر ہے یعنی 400 یا 500 روپے' دکان کرایہ کی ہے۔ مہینے کا کرایہ بڑی مشکل سے اکٹھا ہوتا ہے۔ دکان دن بدن خالی ہوتی جارہی ہے خرچے بڑھتے جارہے ہیں۔ آمدن کا کوئی اور ذریعہ بھی نہیں جس سے گزارہ ہو سکے ماں باپ بوڑھے ہیں اور کوئی ذاتی جائیداد بھی نہیں۔ اگر کچھ عرصہ ایسے حالات رہے تو نوبت فاقوں تک پہنچ جائے گی۔ اللہ کیلئے کوئی ایسا وظیفہ دیں جس سے اللہ تعالیٰ میرے حالات پر رحم فرمائیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ آپ کے کاروبار میں برکت عطا کرے۔ آپ ہر روز بعد نماز عشاء 313 مرتبہ 'یَا کَرِیْمُ یَاسَلَامُ بِحَقِّ یَاوَهَّابُ' اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر دعا مانگیں۔ اللہ تعالیٰ اپنا کرم فرمائینگے انشاء اللہ! نماز کی پابندی فرمائیں۔

## تیس سال بعد بالآخر طلاق

**سوال:** جب سے شادی ہوئی خاوند نے طلاق کی تلوار سر پر لٹکائے رکھی اور تیس سال بعد بالآخر طلاق دے دی اور مجھے بچوں کے ساتھ بے یار و مددگار چھوڑ دیا۔ اس دوران بیٹی کا رشتہ آیا اور لڑکے والوں کی پسند سے شادی ہوگئی۔ سسرال والے تو اچھے ہیں لیکن شوہر کا رویہ بدل گیا ہے۔ ایک ایک ہفتے ٹھیک سے بات نہیں کرتا، کھانا بہت کم گھر پر کھاتا ہے۔ بیٹی سارا دن کام کر کے شوہر کا انتظار کرتی ہے لیکن وہ بے رخی کا اظہار کرتے ہوئے گھر سے چلا جاتا ہے۔ حال ہی میں اس نے بیٹی سے کہا کہ مجھے تم سے نفرت ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں بہت دکھ درد دیکھے لیکن اب بیٹی کا دکھ دیکھ کر از حد پریشان و دل گرفتہ ہوں۔ (نجمہ خان)

**جواب:** بیٹی سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کو کسی بھی مناسب وقت پر گیارہ سو بار یَا اَللّٰہُ یَا کَرِیْمُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کرے اور اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں جس تکیے کو شوہر استعمال کرتا ہے، اس پر رات کو سورۃ کوثر ایک بار پڑھ کر دم کر دیا کرے۔ ان دونوں وظائف پر کم از کم چار ماہ عمل کیا جائے۔

## لڑکی جادوگرنی ہے

**سوال:** میری بہن کی شادی دونوں گھرانوں کی رضامندی اور پسند سے ہوئی۔ شادی کے چار ماہ بعد سسرال والوں نے اچانک بہن اور اس کے شوہر کو گھر سے نکال دیا۔ ساس نے کہا کہ یہ لڑکی جادوگرنی ہے۔ بیٹے سے کہا کہ تم آنا چاہو آ سکتے ہو لیکن یہ اس گھر میں نہیں آ سکتی۔ لڑکا چھ ماہ تک ہمارے گھر رہا اور پھر اچانک بہانہ کر کے گھر سے چلا گیا۔ ہم سب کو شادی سے پہلے سہانے خواب دکھائے گئے تھے لیکن شادی کے بعد سب کچھ بدل گیا۔ لڑکا کہتا ہے کہ میرے گھر والے راضی نہیں ہیں لہٰذا تم خلع لے لو۔ اس دوران لڑکے کی ماں کا انتقال ہوگیا۔ دو سالوں سے صورتحال اسی طرح معلق

حالت میں ہے۔لڑکے کا رویہ بھی عجیب وغریب ہے۔(زرینہ، کراچی)

جواب: لڑکی سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کو کسی وقت (بہتر ہے کہ نصف رات کے بعد) ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُهٗ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں فضل وکرم اور رحمت ایزدی کے حصول کیلئے دعا کیا کریں۔ نوے دنوں تک اس وظیفے پر کاربند رہیں۔انشاءاللہ جلد بہتر نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

## ذہنی الجھنوں میں گرفتار

سوال: کئی ماہ سے ذہنی الجھنوں میں گرفتار ہوں، نماز ادا کر کے اللہ تعالیٰ سے دعا کرتی ہوں لیکن بے یقینی کا عالم طاری رہتا ہے۔اپنی خطاؤں کی معافی مانگتے ہوئے مجھ پر رقت اور خشوع وخضوع طاری نہیں ہوتا۔میرے خیالات اور اوہام عجیب و غریب ہیں۔بے چینی و وحشت یہ دونوں چیزیں میری طبیعت کا حصہ بن گئی ہیں۔ ایک کے بعد ایک اوراد بدل بدل کر پڑھتی ہوں لیکن دل کسی ایک ورد پر نہیں ٹھہرتا۔ گھر والے کہتے ہیں کہ تمہارے اندر غرور ہے تم اخلاق سے پیش نہیں آتیں۔ میں اپنے ذہنی نشیب وفراز سے خود عاجز وپریشان ہوں۔میں خود کو سمجھنے سے قاصر ہوں کہ ذہنی طور پر منتشر کیوں رہتی ہوں۔(تسنیم فاطمہ، واہ کینٹ)

جواب: آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کرلیں اور ایک گھنٹہ اندھیرے میں گزاریں۔ اس دوران اندازاً پندرہ بیس منٹ ایک نقطے پر نگاہیں قائم رکھتے ہوئے اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔اس طریقے سے اثرات و برکات میں کئی گنا اضافہ ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ کے اسماء کے انوارات جلد متحرک ہو جائیں گے۔اس عمل کو کم از کم چالیس روز کیا جائے۔نہایت توجہ کے ساتھ یہ ورد کریں۔جتنی توجہ اتنا نفع۔

## عجیب بیماری میں گرفتار بچی

سوال: میری رشتہ دار بچی جس کی عمر سولہ سال کے قریب ہے۔ایک ماہ سے عجیب

بیماری میں گرفتار ہے، سانس مکمل طور پر نہیں لے سکتی۔ علاج جاری ہے لیکن کوئی خاص فرق واقع نہیں ہوا۔ لوگ اسے سایہ سے تعبیر کرتے ہیں۔ رات کو انتہائی ڈراؤنے خواب دیکھتی ہے اور کبھی تو جاگتے ہوئے بھی شور مچانے لگتی ہے۔ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوگئی ہے۔ اس گھر میں پہلے بھی گھر والوں کو خوف سا محسوس ہوتا تھا اور اب بچی کی حالت خراب ہوگئی ہے۔ ہمارے گھر میں ایک شخص آ کر ٹھہرا ہوا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ اس شخص کے کردار کی وجہ سے گھر پر مشکلات آئی ہوئی ہیں۔

**(صفی اللہ، کراچی)**

**جواب:** ذہنی دباؤ یا خیالات میں الجھن کی وجہ سے یہ حالت طاری ہوسکتی ہے۔ مناسب علاج کرائیں اور اس کے ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر سات سات بار سورۃ فلق اور سورۃ الناس دم کر کے پلائیں۔ صبح یا رات کو ایک سو اکیس بار یَآاَللّٰہُ یَارَبِّ الرَّحِیۡمِ پانی پر دم کر کے پلایا جائے۔ انشاء اللہ جلد ان کیفیات کا خاتمہ ہوجائے گا۔

## جسمانی وذہنی مسائل نے مجبور کردیا

**سوال:** میں جماعت نہم میں پڑھتا ہوں، قوت حافظہ بہت کمزور ہے، مجھے پرانا زکام بھی ہے اور ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے، اب بھی کبھی کبھی زکام کا اثر ہوجاتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے اور ماتھے کے پاس درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ عینک بھی استعمال کرتا ہوں، سر درد اور چکر آنے کی شکایت بھی ہے، کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ اب تو پڑھنے کو جی نہیں چاہتا۔ میٹرک میں اچھے نمبر حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن جسمانی و ذہنی مسائل نے مجبور کردیا ہے۔ **(اسد، لاہور)**

**جواب:** یوں لگتا ہے کہ آپ کو سانس کی تکلیف ہے۔ اس کا علاج کرائیں۔ ساتھ ساتھ روزانہ رات کو یا صبح کو بہت ہلکے گرم پانی میں ذرا سا نمک ملا کر پانی کو ناک کے نتھنوں میں ناک کے شروع حصے تک داخل کریں اور نکالیں۔ صبح کے وقت خالی پیٹ ایک نتھنے سے آہستگی سے سانس اندر لیں اور دوسرے سے نکال دیں۔ اسی طرح

مخالف نتھنے سے سانس لیں اور پھر پہلے نتھنے سے نکال دیں۔ اس عمل کو گیارہ بار کیا جائے۔ انشاء اللہ آپ کو فائدہ ہوگا۔

## ایسے حالات سے نکلنا چاہتا ہوں

سوال: میں ایک سرکاری ادارے میں ملازم ہوں اور اکیس سال سے ایک عہدے پر کام کررہا ہوں۔ اتنا عرصہ گزرنے کے بعد بھی اس ملازمت کو ذہنی طور سے قبول نہیں کرسکا۔ ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ یہاں لوگوں کی بلاوجہ خوشامد کرنی پڑتی ہے۔ ان کا اثر قبول کرنا پڑتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے میں ذہنی طور پر الجھا ہوا رہتا ہوں۔ اب میں یہ ملازمت ترک کرکے کوئی کاروبار کرنا چاہتا ہوں۔ نوکری میں تنخواہ بھی کم ہے۔ والد صاحب بیمار ہوئے تو مجھے قرض لیکر علاج کروانا پڑا۔ میں چاہتا ہوں کہ ان حالات سے نکلوں۔ **(الطاف قادر)**

جواب: کاروبار کرنے سے پہلے چند باتوں پر غور کرلیں، بعض لوگوں میں کاروبار کا رجحان نہیں ہوتا اور وہ اس کا مناسب انتظام نہیں کرسکتے۔ قرض لیکر کام شروع کرنے کے بعد قرض چکانے کیلئے بھی مناسب منصوبہ بندی ہونی چاہئے۔ کاروبار کی ضروری منصوبہ بندی کی جانی چاہئے۔ اگر کسی طرح ممکن ہو تو کچھ عرصہ نوکری کے ساتھ کاروبار کو جاری رکھ کر حالات کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ عزم و ہمت کے ساتھ کوشش کریں تو اللہ تعالیٰ کامیابی عطا فرمائیں گے۔ آپ روزانہ رات کو تین سو بار **یَا وَهَّابُ** اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں **یَا وَاسِعُ** کا ورد کیا کریں۔ جلد صورتحال واضح ہوجائے گی۔ انشاء اللہ!

## کسی نے سر جکڑ رکھا ہے

سوال: یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہوچکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے۔ جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔ زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے **یَا حَیُّ یَا قَیُّومُ** کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کررہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں۔ کوئی طریقہ و تصور بتادیں۔ کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے۔ **(الفت سفینہ)**

**جواب:** آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں، اس ورد کو پڑھا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرائی میں سانس لیں اور ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ مسلسل یہ عمل دس منٹ تک کیا جائے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ شیشے کے ایک گول کمرے یا گنبد کے اندر موجود ہیں۔ یہ تصور دس منٹ کیا جائے۔

## کمزوریوں کو دور کرنا چاہتا ہوں

**سوال:** میری عمر اکیس سال ہے اور میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے۔ میرے اندر بہت سی کمزوریاں اور الجھنیں موجود ہیں، ذہنی دباؤ اور افتراق کا شکار رہتا ہوں۔ موت کا خوف رہتا ہے، حسد کا مادہ زیادہ ہے، نفسانی خواہشات کا غلبہ رہتا ہے، لوگوں سے نفرت محسوس ہوتی ہے، کثرت سے چائے اور سگریٹ نوشی کرنے لگا ہوں۔ شاید مجھے ذہنی سکون کی ضرورت ہے۔ کتابیں اٹھاتا ہوں تو دل نہیں لگتا۔ ان حالات میں مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے، میں اپنی کمزوریوں کو دور کر کے ایک کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔ **(قیصر جمال، لاہور)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ نصف گھنٹے تک خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں۔ اس دوران ذہن کو ایک نقطے پر قائم رکھتے ہوئے یَارَحِیْمُ کا ورد کریں۔ شام کے وقت سورۃ الناس اور سورۃ فلق تین تین بار پانی پر دم کر کے پیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے نصف گھنٹہ اندھیرے میں بیٹھ کر گزاریں اور یَاسَلَامُ اَلْمُهَيْمِنُ اَلْقُدُّوْسُ آرام و اطمینان کے ساتھ پڑھتے رہیں اور پھر سو جائیں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔ یہ عمل جتنی توجہ اور یقین سے کریں گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔

## ذراسی بات پر چلانے لگتا ہے

سوال: میرے بیٹے کی عمر 6 سال ہے۔ غصہ اور ضد اس کے اندر بہت زیادہ ہے۔ ذرا ذراسی باتوں پر چلانے لگتا ہے۔ چاہتا ہے کہ اس کی ہر خواہش فوراً پوری کی جائے۔ اس کی باتوں میں بہت زیادہ بچپنا ہے، ابھی تک اپنی بات دوسروں کو سمجھا نہیں سکتا کیونکہ وہ تتلا کر بولتا ہے۔ اکثر رات کو سوتے میں ڈر جاتا ہے اور رونے لگتا ہے۔ اندھیرے میں جانے سے ڈرتا ہے اور پڑھائی میں بھی کمزور ہے۔ (مسز آسیہ)

جواب: اس مسئلے کے دو پہلو ہیں۔ اس طرح کی بعض کیفیات ماحول سے ڈر' خوف اور سختی سے پیدا ہوسکتی ہیں اور دوسرا پہلو یہ ہے کہ ذہنی اور اعصابی تربیت کی وہ رفتار نہیں ہے جو ہونی چاہیے۔ بہت سی علامات دوسرے پہلو کی نشان دہی کرتی ہیں۔ بچوں کی نفسیات کے کسی معالج سے مشورہ کرلینا بہتر ہوگا۔ ہوسکتا ہے کہ بالمشافہ ملاقات سے اصل وجوہات سامنے آجائیں۔ اگر ماحول میں سختی' ڈر' خوف اور اسی طرح کے دوسرے عوامل موجود ہیں تو ان کا سدباب کیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ تین مرتبہ کھجور پر "یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ" پڑھ کر دم کر کے بچے کو کھلائیں۔ بچہ رات کو سو جائے تو ایک بار اس کے سرہانے کھڑے ہو کر سورۂ اخلاص مناسب بلند آواز سے پڑھ دیں کہ بچے کی نیند میں خلل نہ پڑے۔ تمام وظائف پر کم از کم چار ماہ کاربند رہیں۔

## رشتوں میں تاخیر کی وجہ۔۔۔؟

سوال: یہ ہماری بہن کا مسئلہ ہے۔ ان کی دو بیٹیوں کی شادی ہوچکی ہے لیکن باقی دو بیٹیوں کے رشتوں میں تاخیر ہورہی ہے جسکی بظاہر کوئی وجہ سامنے نہیں ہے۔ دونوں تعلیم یافتہ اور اچھی شکل وصورت کی مالک ہیں۔ ہماری بہن بہت خوش اخلاق اور ملنسار ہے اور سارے خاندان والے بہن کی تعریف کرتے ہیں۔ ان کی بیٹیاں بھی ان ہی کی طرح تمام امور میں ماہر ہیں۔ شادی میں مسلسل تاخیر کی وجہ سے بہن فکر مند رہنے لگی ہے اور اب تو ان کی صحت بھی متاثر ہورہی ہے۔ کسی نے انہیں بتایا کہ رشتوں کی بندش کی گئی

ہے۔ ہمیں اس بات پر یقین نہیں آتا کیونکہ اس کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی اور کسی سے بہن کے تعلقات بھی کشیدہ نہیں ہیں۔ (شاہینہ ستار، کراچی)

**جواب:** بہن سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے اول آخر درود شریف کے ساتھ گیارہ بار سورۃ النساء کی آیت نمبر 113 پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں بیٹیوں کے رشتے کیلئے دعا کریں۔ صاحبزادیاں نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص 21 بار پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں۔ صدقہ وخیرات کا بھی اہتمام پابندی سے کیا جائے۔ ان وظائف پر کم از کم 90 دنوں تک ضرور عمل کریں۔

## دشمن ہمارے پیچھے لگے ہوئے ہیں

**سوال:** پانچ چھ سال سے والدہ کی ذہنی حالت عجیب ہے' بہکی ہوئی باتیں کرتی ہیں۔ کہتی ہیں کہ دشمن ہمارے پیچھے لگے ہوئے ہیں۔ وہ میرے بچوں کو ضرور نقصان پہنچادیں گے تم لوگ احتیاط کرو۔ کبھی خود ہی زور زور سے باتیں کرنے لگتی ہیں اور یوں سمجھ میں آتا ہے کہ کسی سے لڑ رہی ہیں۔ کتنا بھی کہو' سمجھاؤ وہ توجہ دیتی ہیں نہ کسی کی بات تسلیم کرتی ہیں' کبھی بولتے بولتے ایسے خاموش ہوجاتی ہیں جیسے کسی گہری سوچ میں ڈوبی ہوئی ہیں۔ ویسے گھر کے سب کام درست طریقے سے سرانجام دیتی ہیں۔ وہم' ڈر' خوف ان کے اندر بھرا ہوا ہے۔ گھر آئے لوگوں سے لڑ پڑتی ہیں۔ رات کا بیشتر حصہ جاگ کر ٹہلتے ہوئے گزار دیتی ہیں' دن کو البتہ سکون سے رہتی ہیں۔ (نگہت، لاہور)

**جواب:** صبح' شام پانی پر ایک سو ایک بار بِسْمِ اللہ شریف دم کرکے والدہ کو پلائیں۔ بہتر یہ ہے کہ کسی طرح والدہ کا طبی ونفسیاتی معائنہ کراکے علاج بھی کیا جائے۔ دوا اور دعا کے اصول پر عمل کرنے سے انشاء اللہ والدہ کی ذہنی حالت بہتر ہوجائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ والدہ کے ماضی وحال کے تمام حالات کو بھی ذہن میں رکھیں اور حکیمانہ انداز میں والدہ کا ذہنی وجسمانی طور پر پورا پورا خیال رکھا جائے اور ان کی دل جوئی کی جائے۔

## مایوس ومحروم زندگی

سوال: والدین کے انتقال کے بعد وہ ایک مایوس ومحروم زندگی گزار رہی ہوں۔ایک لمحہ سکون کا میسر نہیں ہے۔ دل برداشتہ ہوچکی ہوں۔ گزرتی عمر کے حوالے سے لوگ بہت سی باتیں کرتے ہیں۔صاف ظاہر ہے کہ میری قسمت مجھ سے ناراض ہے یا پھر کسی نے بندش وغیرہ کرادی ہے۔ میری کوئی خواہش پوری نہیں ہوتی۔

جواب: فرمان الٰہی ہے کہ مجھ سے مایوس ہونا گویا میرا اور میری قدرت کا انکار ہے لہٰذا ہمیشہ اللہ پر یقین کو قائم رکھیں اور اس یقین کو قوت دینے کے لئے روزانہ نماز فجر کے بعد اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو نماز عشاء کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت 41 مرتبہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کریں۔اپنی طرف سے نتائج ذہن میں نہ رکھیں بلکہ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں۔ انشاء اللہ نتائج سامنے آئیں گے اور آپ کا دل مطمئن ہوجائے گا۔

سوال: اوہام اور پریشان کن خیالات کی بھرمار رہتی ہے' زندگی ویران اور افسردہ لگتی ہے' خوف کی زیادتی ہے' ایک سال شدید ذہنی دباؤ میں رہی ہوں' کبھی کبھی لگتا ہے کہ جیسے دل اچانک بند ہوجائے گا۔ سوتے سوتے اچانک بلاوجہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ زندگی مایوس کن ہوتی جارہی ہے۔ **(اطہر، کراچی)**

جواب: نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے پندرہ بیس منٹ تک دل ہی دل میں اسم ذات اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ورد پوری توجہ سے کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ اور سورۂ فلق تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں انشاء اللہ خوف کا خاتمہ ہوجائے گا۔

## اچھی بھلی ملازمت ختم ہوگئی

سوال: ہمارے محلے میں ایک صاحب آتے تھے جو خود کو بڑا عامل بتاتے تھے۔ ہمارے والدین اس سے بڑے متاثر ہوئے اور اس شخص کا آنا جانا ہمارے گھر میں

ہوگیا۔ ہمارے بڑے بھائی اسے پسند نہیں کرتے تھے اور اس کے دعویٰ کو تسلیم بھی نہیں کرتے تھے۔ بار بار گھر آنے کی وجہ سے گھر کے دوسرے افراد بھی اس شخص سے بیزار رہنے لگے۔ ایک روز والد صاحب کی کسی بات پر وہ خفاء ہوگئے اور غصے میں آکر کہنے لگے کہ اب میں تمہیں مزا چکھاؤں گا، یہ کہہ کر وہ کہیں چلے گئے۔ اس واقعہ کے کچھ عرصہ بعد والد صاحب کی اچھی بھلی ملازمت ختم ہوگئی' بظاہر کوئی بڑی بات نہیں تھی لیکن مالکان نے والد صاحب کو جواب دیدیا۔ والد صاحب نے اپنا کام شروع کیا لیکن وہ بھی نہ چل سکا۔ اب ہم لوگ سال بڑی سخت پریشانی کی حالت میں گزار رہے ہیں' بنتے ہوئے کام بگڑ جاتے ہیں' کسی سے سنا ہے کہ وہ صاحب کہتے ہیں کہ میں نے ان کا کاروبار باندھ دیا ہے۔ (رخشندہ)

**جواب:** والد صاحب سے کہیں کہ وہ وہم نہ کریں' اللہ تعالیٰ کی قدرت پر یقین رکھیں اور نماز فجر کے بعد اور رات سونے سے پہلے سات بار سورۂ فلق پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیر لیں' علاوہ ازیں نماز مغرب کے بعد تین بار سورۂ فلق پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ گھر کا کوئی بھی فرد نماز عشاء کے بعد سورۂ بقرہ کی تلاوت کر کے اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کرے۔ سورۂ بقرہ کا عمل والد صاحب کر لیں تو زیادہ بہتر ہے۔ کم از کم چالیس روز تک ان وظائف پر عمل کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کے حالات سے بعد ازاں خط کے ذریعے مطلع کریں۔

## دماغی طور پر انتشار کا شکار

**سوال:** تین سال پہلے بخار ہوا' ٹھیک ہونے کے بعد دماغی طور پر انتشار کا شکار رہنے لگا ہوں۔ اگلے سال ملیریا ہوا اور اس کے بعد معدے کی خرابی کی وجہ سے بخار میں مبتلا ہوگیا۔ ذہن سے بیماری کا خوف نہیں جاتا۔ گھر سے باہر نہیں نکلتا کہ کہیں دھوپ سے بیمار نہ ہو جاؤں۔ ذرا ذرا سی بات پر غصہ آجاتا ہے۔ کبھی وہم ہو جاتا ہے

کہ جسم میں خون کم ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر سمجھاتے ہیں کہ تم بالکل ٹھیک ہو لیکن مجھے اطمینان نہیں ہوتا۔ (و۔الف)

جواب: روزانہ صبح شام پانی پر سات بار بِسۡمِ اللّٰہ شریف اور گیارہ گیارہ بار سورۂ آل عمران کی ابتدائی دو آیات دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی و جسمانی بے اعتدالیوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## نماز کی ادائیگی میں مشکلات

سوال: وہم و شک مجھ پر غالب رہنے لگا ہے۔ نماز کی پابند ہوں لیکن ادائیگی میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وضو کے دوران اطمینان نہیں ہوتا کہ درست کیا ہے۔ لہٰذا کافی وقت صرف کرتی ہوں اور بار بار اعضاء کو دھوتی ہوں۔ نماز کے دوران بھی اسی طرح کی حالت ہو جاتی ہے۔ کبھی رکعت کی تعداد پر شک ہو جاتا ہے اور کبھی دوسرے خیالات پریشان کرنے لگتے ہیں، کپڑے ذرا بھی کسی چیز سے مس ہو جائیں تو ناپاکی کا خیال دل میں کانٹے کی طرح چبھنے لگتا ہے گھر والے سمجھاتے ہیں لیکن میں اپنے اندر موجود احساسات کو ختم کرنے میں تا حال ناکام ہوں۔ (آمنہ، لیہ)

جواب: ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے کچھ دیر بعد پانی پر یَآاَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیۡمِ ایک سو ایک بار دم کر کے پانی پی لیا کریں۔ غذا میں نمک کا استعمال کم کریں۔ سبزیاں اور پھل اعتدال پسندی سے کھائیں انشاء اللہ وہم پر مبنی خیالات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## میرا فیصلہ درس نہیں تھا

سوال: میں کالج کی طالبہ ہوں، جب بھی کوئی کام شروع کرتی ہوں یا کسی کام کا منصوبہ بناتی ہوں تو پہلے پہلے میرا ارادہ بہت مضبوط ہوتا ہے جوش و خروش بھی زیادہ ہوتا ہے لیکن کچھ عرصہ بعد یا کام شروع کرنے کے بعد یہ محسوس ہوتا ہے کہ میں یہ کام نہیں کرسکوں گی یا پھر میری دلچسپی ختم ہونے لگتی ہے۔ کبھی یہ خیال شدت سے آنے لگتا

ہے کہ میرا فیصلہ درست نہیں تھا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ میں کوئی کام باحسن وخوبی پایۂ تکمیل تک نہیں پہنچا سکتی۔ تعلیمی معاملات میں بھی یہ کمزوری مختلف طرح سے اثر انداز ہورہی ہے۔ مستقل مزاجی کی کمی نے مجھے کئی معاملات میں نقصان پہنچایا ہے۔

**جواب:** نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے دل ہی دل میں اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ذکر پندرہ بیس منٹ تک کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ آل عمران کی دوسری آیت ایک بار پڑھ کر سو جائیں۔ کم از کم چار ماہ ضرور ان وظائف پر عمل کریں۔ جن دنوں میں مجبوراً نہ پڑھ سکیں۔ وہ شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

## اخراجات کی زیادتی کی وجہ سے تنگی

**سوال:** ہم نے کثیر رقم صرف کر کے گھر خریدا جو کافی وسیع وعریض ہے۔ سال بھر سے کوشش کر رہے ہیں کہ اسے معقول کرائے پر اٹھا دیں لیکن مسلسل ناکامی ہورہی ہے۔ لوگ گھر دیکھ کر جاتے ہیں لیکن کوئی جواب نہیں دیتے۔ جو لوگ دلچسپی ظاہر کرتے ہیں، ان کی کرایہ کی پیشکش کم ہوتی ہے۔ شوہر کی آمدنی کم تو نہیں لیکن پھر بھی اخراجات کی زیادتی کی وجہ سے تنگی ہو جاتی ہے۔ پیسوں میں برکت نہیں ہے، کوئی نہ کوئی ایسی بات ہو جاتی ہے جس سے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔ مکان کی خریداری پر بھی اچھی خاصی رقم صرف ہو چکی ہے لہٰذا معاشی طور پر ہم دباؤ میں ہیں مکان فروخت کرنا بھی نہیں چاہتے۔ **(مسز انوار)**

**جواب:** نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین بار ''آیت الکرسی'' پڑھ کر دعا کیا کریں۔ آمدنی کے ذرائع کا خیال کریں اور جس قدر بھی استطاعت ہو، ضرورت مند افراد اور فلاحی کاموں میں اپنی آمدنی کا ایک حصہ ضرور خرچ کیا کریں۔ اللہ پر توکل کر کے اس سے بہتری ورہنمائی کی دعا کرتے رہیں۔ دیر ہونے میں کوئی نہ کوئی مصلحت وبہتری ہوگی۔ انشاء اللہ نتیجہ آپ کے حق میں بہتر ہوگا، اللہ پر ہر حال میں بھروسہ کرنا ضروری ہے۔

## میرا شوہر پہلے جیسا ہو جائے

سوال: میرے شوہر ایک شریف انسان ہیں لیکن اب میں یہ محسوس کر رہی ہوں کہ ان پر دنیا کی رنگینیوں کا کچھ کچھ اثر ہونے لگ گیا ہے۔ میں ایک گھریلو عورت ہوں اور چاہتی ہوں کہ ایک فرمانبردار بیوی کہلاؤں لیکن اندیشہ ہے کہ میری خواہشات پوری نہیں ہوں گی۔ مجھے ان عورتوں پر حیرت ہوتی ہے کہ جو اپنی جیسی عورتوں کے حقوق کا ذرا خیال نہیں کرتیں۔ اگر میرے خاوند بہت آگے چلے گئے تو نہ صرف میرا بلکہ بچوں کا مستقبل بھی تاریک ہو جائے گا۔ چاہتی ہوں کہ شوہر پہلے جیسے نیک ہو جائیں۔ (سمیرا، لاہور)

جواب: میاں بیوی کے خوشگوار تعلقات میں بہت سے عوامل کام کرتے ہیں۔ اس تعلق میں نہ صرف جذباتی معاملات زیر بحث آتے ہیں بلکہ گھریلو معاملات اور سماجی پہلو بھی اس رشتے کو متاثر کرتے ہیں لیکن چند ایک بات کی نشاندہی یہاں ضروری ہے اکثر خواتین یہ اقرار کرتی ہیں کہ ان کے شوہر پہلے اچھے تھے لیکن بتدریج ان کا رویہ سرد ہوتا جا رہا ہے۔ وہ اس سرد مہری کا ذمہ دار صرف اور صرف شوہر کو قرار دے کر بری الذمہ ہو جاتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ انہیں غیر جانبدار ہو کر اس بات کا تجزیہ کرنا چاہیے کہ ایسا کیوں ہے؟ اور پھر اس کی روشنی میں لائحہ عمل مرتب کرنا چاہیے۔ چند بنیادی باتیں یہ ہیں کہ بیوی گھر کے ماحول کو شوہر کیلئے دلچسپی اور کشش کا باعث بنائے۔ شوہر کی تمام ضروریات کا بحسن وخوبی خیال رکھے۔ ان باتوں کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ رات کو جب شوہر سو جائیں تو ایک مرتبہ سورۂ کوثر پڑھ کر گردن کے پیچھے دم کریں جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے۔ تین ماہ تک یہ عمل کیا جائے۔

## ذہنی طور پر یکسوئی اور دلچسپی کا فقدان

سوال: میری طبیعت میں سکون اور ٹھہراؤ نہیں ہے۔ بہت جلد کسی کام سے دل بھر جاتا ہے اور کوشش کے باوجود طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ کام ادھورا رہ جاتا ہے۔ ذہنی

طور پر بھی یکسوئی اور دلچسپی کا فقدان ہے۔ ایک طالب علم کی حیثیت سے یہ مسئلہ اور زیادہ پریشانی کا باعث ہے۔ کوئی اسم یا آیت ایسی تجویز کریں جس کی برکت سے میری ذہنی کیفیات مثبت رخ اختیار کریں۔ (وقاص احمد، کوئٹہ)

**جواب:** رات کو سونے سے پہلے مصلے پر اس طرح کھڑے ہو جائیں جس طرح نماز میں کھڑے ہوتے ہیں اور ہاتھ باندھ لیں۔ نظریں سجدے کے مقام پر مرکوز رکھیں۔ زبان سے بحول و قوت لا الہ الا اللہ المھیمن العزیز الجبار المتکبر پڑھتے رہیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک پڑھنے کے بعد عمل ختم کریں اور کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے لیکن نوے دن سے زیادہ نہ کریں۔

## میرا ذہن تیز ہو جائے

**سوال:** میں قرآن پاک حفظ کر رہا ہوں لیکن رفتار زیادہ نہیں ہے۔ سبق دیر سے یاد ہوتا ہے۔ کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میرا ذہن تیز ہو جائے اور قرآن پاک جلد حفظ کرلوں۔ واضح کردوں کہ پہلے میرا حافظہ بہت اچھا تھا۔ (عمیر، کوئٹہ)

**جواب:** نماز فجر کے بعد مصلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں۔ آرام و سکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے۔ بعد ازاں تین چار عدد کھجوروں پر سو بار یارحیم دم کر کے کھالیا کریں۔

## بے اختیار رونا شروع کر دیتی ہوں

**سوال:** میرے اندر پریشان خیالی اور طرح طرح کے خیالات کی زیادتی رہتی ہے حال ہی میں ایک کہانی پڑھی جس کا دل پر بہت اثر ہوا۔ جیسے ہی کہانی کا خیال آتا ہے میں بے اختیار رونا شروع کر دیتی ہوں غرض اسی طرح کی دلی اور جذباتی کیفیات کا مجھ پر غلبہ رہتا ہے۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں۔ (شریفاں بی بی، کوہاٹ)

جواب: ایک عمدہ کاغذ پر اسم ذات اللہ نیلی روشنائی سے خوشخط لکھ لیں اور کسی گتے پر چسپاں کرلیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے دس دس منٹ تک پانچ فٹ کے فاصلے سے نظریں جما کر دیکھا کریں۔ دس منٹ دیکھنے کے بعد آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ اسم اللہ کی نورانی شعاعیں آپ کے اندر داخل ہو رہی ہیں۔ یہ تصور چند منٹ کیا جائے۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں خیالات کی کیفیت تبدیل ہو جائے گی۔

## ذہن پر وہم اور اندیشوں کی یلغار

سوال: میرے ذہن پر وہموں اور اندیشوں کی یلغار رہتی ہے۔ اکثر یہ اندیشہ غالب رہتا ہے کہ میرے ساتھ یا میرے عزیزوں کے ساتھ فلاں حادثہ نہ ہو جائے۔ کسی بیماری یا پریشانی کا تذکرہ سنتے ہی یہ خیال روگ جاں بن جاتا ہے کہ مجھے یہی ہونے والا ہے۔ نماز شروع کرتا ہوں تو پانچ منٹ کے بجائے چالیس منٹ لگا دیتا ہوں۔

(آفتاب احمد، کراچی)

جواب: نماز عشاء کے بعد کسی اندھیری جگہ بیٹھ کر چھیاسٹھ مرتبہ العظیم اللہ مافی السموات کا ورد کیا کریں کم از کم چالیس دن اس وظیفے پر کاربند رہیں انشاء اللہ طبیعت میں وہم کا عنصر مغلوب ہو جائے گا۔

## غلط راہوں سے بچنا چاہتا ہوں

سوال: حال ہی میں تعلیم سے فارغ ہوا ہوں۔ معاش کیلئے کاروبار کرنا چاہتا ہوں۔ ملازمت سے اس لیے گریزاں ہوں کہ نوکری میں ناجائز کاموں کا بھی دباؤ رہتا ہے۔ کوئی ایسا عمل بتادیں جس سے مجھے اپنے کاموں میں رہنمائی حاصل ہو اور میں غلط راہوں سے بچ سکوں۔ (جمیل احمد، رحیم یار خان)

جواب: آپ کا یہ خیال صحیح نہیں ہے کہ ہر نوکری میں ناجائز کاموں کیلئے دباؤ رہتا ہے اگر معاشی مجبوری ہے تو مناسب نوکری کی جاسکتی ہے۔ بالفرض اگر ایسی صورتحال ہو تو نوکری تبدیل بھی کی جاسکتی ہے یا نوکری ترک کر کے کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ ان

تمام باتوں کا انحصار آپ کے حالات پر ہے۔ آپ خلوص نیت کے ساتھ کوئی بھی راستہ اختیار کریں۔ قدرت کی طرف سے امداد ور ہنمائی ہوگی۔

آپ کی نیت وارادہ ہی وہ سب سے پہلا عمل ہے جس سے سب کاموں کی ابتدا ہوگی۔ رات کوسونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ یاو کیل پڑھ کر سو جایا کریں۔

## مجھ میں کوئی صلاحیت نہیں ہے

سوال: میرے اندر کوئی صلاحیت نہیں ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ہر شخص بے اعتنائی برتتا ہے۔ میں بھی سب لوگوں سے کٹ کر رہ گیا ہوں۔ دس سال کی عمر میں بیمار رہوا۔ اس کے بعد سے صحت اچھی نہیں ہے لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمہیں کوئی بیماری نہیں۔ گھنٹوں بیٹھا سوچتا رہتا ہوں۔ **(محمد عرفان)**

جواب: واقعی آپ کو کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے صرف احساس کمتری نے آپ کو ذہنی طور سے پریشان کر رکھا ہے جب آدمی مسلسل ذہنی خلفشار کا شکار ہو تو نہ صرف ذہن بلکہ جسم پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی صلاحیتیں کام کرنے سے انکار کر دیتی ہیں۔ آج سے آپ تمام باتوں کو ذہن سے نکال دیں۔ زندگی کے تمام کاموں میں حصہ لیں۔ لوگوں سے ملیں جلیں۔ ہر وقت یا حی یاقیوم کا ورد کیا کریں۔ چند ہفتوں میں جب احساس کمتری کا خیال مغلوب ہو جائے گا۔ آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔

## زکوٰۃ ادا کرنے اور چلہ کشی میں فرق

سوال: پڑھنے اور سننے میں آتا ہے کہ اسماء الٰہی یا آیات قرآنی کی زکوٰۃ ادا کی جاتی ہے۔ اس کا کیا مطلب ہے اور زکوٰۃ کس طرح ادا کی جاتی ہے۔ نیز یہ بھی بتائیں کہ زکوٰۃ ادا کرنے اور چلہ کشی میں کیا فرق ہے۔ براہ کرم اسم یا باطن اور ذوالجلال والاکرام کی زکوٰۃ ادا کرنے کا طریقہ اور اس کی اجازت مرحمت فرمادیں۔

**(محمود، راولپنڈی)**

جواب: ان تمام سوالات کے جوابات کو تفصیل سے لکھنا طوالت کی وجہ سے ممکن نہیں

ہے لیکن مختصراً ان باتوں کی وضاحت کی جارہی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا کوئی بھی اسم یا آیت قرآنی اپنے اندر ایک معنی رکھتا ہے۔ مثلاً جب کوئی شخص لفظ قلم کہتا ہے تو اس کا معنی ایک ایسی چیز ہے جو لکھنے کے کام آتی ہے۔ اسی طرح ہر اسم الٰہی کے معنی اپنے اندر نورانی خدوخال رکھتے ہیں۔ یہ خدوخال مخصوص علم اور صلاحیت ہے۔ مختلف طریقوں سے جب اسماء کو پڑھا جاتا ہے اور کسی صاحب اجازت کی نگرانی بھی شامل حال ہوتی ہے تو آدمی اسم کے معانی یا اس کے خدوخال کو متحرک کرنے پر قدرت حاصل کر لیتا ہے۔ اس بات کو دوسرے الفاظ میں زکوٰۃ ادا کرنا بھی کہتے ہیں۔ ایک مخصوص وقت تک علیحدہ رہ کر کوئی بھی عمل کرنا چلہ کشی کے زمرے میں آتا ہے۔ کسی بھی اسم کی زکوٰۃ ادا کرنے کیلئے مسلسل نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور بتانے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے اس لیے ہم کسی ایسے عمل کو تحریر کرنے سے معذرت خواہ ہیں۔

## یادداشت صحیح کام نہیں کرتی

سوال: میں ایک طالب علم ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ میں ذہنی طور پر غیر حاضر رہتا ہوں اور یادداشت صحیح کام نہیں کرتی۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ خواب پریشان کن آتے ہیں جن میں ایسے لوگ دیکھتا ہوں جن کو طبیعت ناپسند کرتی ہے۔ صبح بیدار ہونے کے بعد طبیعت بوجھل محسوس ہوتی ہے۔ ذہنی کارکردگی کو بڑھانے' نیز پریشان کن خواب کے تدارک کے لیے کچھ ارشاد فرمائیں۔ **(خالد مسعود، پھول نگر)**

جواب: اپنے ارادے سے جن باتوں کا خیال رکھیں وہ یہ کہ غصہ' جھنجھلاہٹ' حسد' عیب جوئی کو قطعی اپنے قریب نہ آنے دیں۔ اسی طرح ارادی کوشش سے خود کو زیادہ سے زیادہ پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔ دن رات کے اوقات میں جب بھی فارغ ہوں تو **یا اللہ یا حفیظ** کا ورد کریں۔ نماز فجر کے بعد مشرقی افق کے آسمان کو دس منٹ تک نظریں جما کر دیکھا کریں۔ سپیدہ سحر نمودار ہوتا ہے۔ رات کو سوتے وقت یہ تصور کیا کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے روشنیاں بارش کی شکل میں برس رہی ہیں۔

اسی تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آ جائے۔ انشاء اللہ آپ چند ہفتوں میں نمایاں فرق محسوس کرلیں گے تاہم دو ماہ تک اس معمول کو برقرار رکھیں۔

## شادی کے دو ماہ بعد شوہر بیمار ہو گیا

سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ وہ بھی تایا کے بیٹے کے ساتھ اور ایک ہی حویلی میں شادی سے پہلے اور شادی کے دو ماہ بعد ہم لوگ کیا سارا خاندان خوش تھا مگر پھر اللہ جانے کیا ہو گیا یا کسی کی نظر بند لگ گئی' میرے شوہر جو میرے تایا زاد تھے بہت ہی خوش تھے مگر شادی کے دوسرے مہینے ہی وہ سخت بیمار ہو گئے۔ چھ ماہ تک ہم لوگوں نے بہت علاج بھی کروایا اور ساتھ دم بھی تعویذ بھی مگر انہیں کچھ فرق نہ آیا مگر بربادی کے دن شروع ہو گئے۔ میرے شوہر مجھے دیکھ نہیں سکتے تھے۔ میں بولتی تو آنکھیں اور منہ دونوں بند کر کے لیٹ جاتے اور گھر والوں سے کہتے کہ اللہ کیلئے اسے کمرے میں نہ آنے دیا کرو۔ یہ مجھے بالکل اچھی نہیں لگتی۔ مگر میں مجبور تھی۔ میں ان کے سب کام کرتی مگر میری حیثیت ایک کام کرنیوالی کی ہو گئی۔ میں اگر کمرے میں چلی جاتی تو وہ سارا دن کمرے میں نہ آتے تھے۔

چونکہ ہم نے پہلے دو ماہ خوش گزارے تھے' مجھے اللہ نے ایک بیٹی سے نوازا۔ اب میرے شوہر کو ہم ماں بیٹی کی کوئی پرواہ نہ تھی۔ اگر بچی روتی تو کہتے اللہ کے واسطے تم اور بچی اپنی ماں کے گھر چلی جاؤ۔ انہی نفرتوں کی وجہ سے ہمارے دونوں گھر جدا ہو گئے۔ درمیان میں دیواریں کھڑی کر دی گئیں۔ میں نے اور میری بچی نے اپنا سسرال نہ چھوڑا آخران لوگوں نے رویے بدلنے شروع کر دیئے اور مجھے گھر سے نکال دیا گیا۔ اب ایک سال ہو چکا ہے۔ میں ماں اور بھائیوں کے گھر رہ رہی ہوں۔ اب سنا ہے میرے شوہر نے جوا کھیلنا' شراب پینا شروع کر دی ہے مگر ہم ماں بیٹی کب تک بھائیوں کے گھر رہیں گے۔ میری بیٹی اب ساتویں سال میں ہے۔ کافی سمجھدار ہے مگر وہ بچی پر بالکل ترس نہیں کرتا۔ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا واسطہ، میرے لیے

کچھ کریں۔ میں نے بہت وظیفے بھی کیے ہیں، میں نماز بھی پابندی سے پڑھتی ہوں۔ سال ہو گیا میں نے گھر سے نکلنا چھوڑ دیا ہے۔ سارا دن بھابیوں اور ماں کی خدمت کرتی ہوں۔ سب لوگوں نے پوچھا ہے اگر اس کا قصور ہے تو پھر اسے سزا ملنی چاہیے ورنہ تم لوگ پوتی اور بہو گھر لے آؤ مگر میرا شوہر نہیں مانتا۔ میں کیا کروں؟ میں ایک امید کا چراغ لیکر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ مہربانی فرما کر میرے حق میں دعا بھی کریں تاکہ دکھی اور اجڑی ہوئی بیٹی کا گھر بس جائے۔ (ماریہ سلطانہ، بہاولنگر)

جواب: بہن ایک عمل بتا رہا ہوں جس جس نے کیا ہے حیرت انگیز فائدے ہیں۔ ایک صاحب کو بتایا کہ 21 دن کریں صرف 11 دن میں کام ہو گیا۔ عمل یہ ہے: "وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضٰى (والضحیٰ ۵)" سارا دن کھلا پڑھیں۔

## گھر میں غیر معمولی واقعات

سوال: ہمارے گھر میں شروع سے غیر معمولی واقعات ہوتے رہے ہیں۔ والد اسکول کے ہیڈ ماسٹر تھے ان کا کہنا تھا کہ ان کے پاس جن آیا کرتے تھے۔ والدہ بھی اپنے ساتھ ہونے والے بعض غیر معمولی واقعات بیان کرتی ہیں۔ پھر والد کا تبادلہ ہو گیا۔ تبادلے کے بعد سے والد کی طبیعت خراب رہنے لگی۔ کبھی یوں محسوس ہوتا کہ کسی نے پورے جسم کو دبایا ہوا ہے اور نوچ رہا ہے۔ پھر تمام جسم میں درد شروع ہو جاتا۔ آئے دن کوئی نہ کوئی بیماری یا تکلیف انہیں رہنے لگی جس کا سلسلہ آج بھی قائم ہے۔ والد صاحب جو پہلے صحت مند اور خوبصورت ہوا کرتے تھے اب ہڈیوں کا ڈھانچہ بن کر رہ گئے ہیں۔ اس بات کا بھی ذکر کرتی چلوں کہ ہمارے گھر میں آج بھی عجیب و غریب نا قابل توضیح واقعات ہوتے رہتے ہیں کبھی کمرے کے اندر سے تیز خوشبو آنے لگتی ہے اور کوئی چیز باآواز بلند گر جاتی ہے۔ گھریلو حالات بھی مخدوش ہوتے جا رہے ہیں۔ آپ ان باتوں کو وہم سمجھ کر نظر انداز مت کیجئے گا اور ضرور جواب دیجئے گا۔ (ج۔م، لاہور)

جواب: علی الصبح والد صاحب کو دو تین کھجوروں پر 66 مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیْم دم کر کے کھلایا کریں۔ اگر کوئی طبی امر مانع ہو تو پانی پر دم کر کے پلائیں۔ غذا میں بہت زیادہ نمک، گوشت اور مصالحہ جات سے بھی پرہیز کیا جائے۔ تمام افراد خانہ بھی اسی غذائی احتیاط پر عمل کریں۔ دن میں دو مرتبہ سورۂ فلق پانی پر دم کر کے تمام گھر والے پی لیں۔ والد صاحب کو بھی پلا دیا کریں۔ دو ماہ تک اس پروگرام پر کاربند رہیں اور پھر نتائج سے بذریعہ خط مطلع کریں۔

## جب کوئی رشتہ آتا ہے تو بیٹی چڑچڑی بن جاتی ہے

سوال: میرے شوہر کا انتقال ہو چکا ہے۔ بڑی بیٹی ماسٹرز کر چکی ہے اور عمر کے چوبیسویں سال میں ہے نہ جانے اس کے ساتھ کیا مسئلہ ہے کہ جب کوئی رشتہ آتا ہے تو شدید چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتی ہے اور بول چال بند کر دیتی ہے۔ پہلے بھی ایک اچھے رشتے کو رد کر چکی ہے۔ آج کل بھی دو بہت اچھے رشتے آئے ہوئے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کرلوں کیونکہ شادی کی عمر نکلی جارہی ہے۔ میں نے یہ بھی پوچھا ہے کہ اگر اس کی کہیں پسند ہے تو وہ بتادے مگر اس سے بھی انکار کرتی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ خوش دلی سے شادی کیلئے رضامند ہو جائے۔ بہت پریشان ہوں۔ ماں اور باپ دونوں کی ذمہ داریاں مجھ پر ہیں۔

(ک، اسلام آباد)

جواب: بیٹی کا طرز عمل ظاہر کرتا ہے کہ اس کے ذہن میں کوئی ذہنی الجھن یا نفسیاتی گرہ ایسی موجود ہے جس کی بنا پر وہ شادی کے تذکرے سے الجھتی ہے اور دوسرا اہم پہلو یہ ہے کہ وہ اپنے انکار کی کوئی وجہ بھی نہیں بتاتی جیسا کہ آپ نے لکھا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ گھر والوں سے اس کی اتنی ذہنی ہم آہنگی نہیں ہے کہ وہ اپنے خیالات کو واضح طور سے بیان کر دے۔ مسئلہ کے حل کے پہلے مرحلے کے طور پر بیٹی کے ذہن کے اندر موجود گرہ کو معلوم کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے حکمت اور تدبر کیساتھ

کسی فرد کے ذریعے اس کے خیالات معلوم کریں یا خود ماں کی حیثیت سے اس کے قریب ہو کر شفقت و محبت سے اسے سمجھا کر اس سے انکار کی وجہ معلوم کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ جب بیٹی رات کو سو جائے تو اکیس بار بِسمِ اللّٰہ شریف اور تین بار سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 117 پڑھ کر آنکھیں بند کر کے بیٹی کی خیالی شبیہ کو سامنے لا کر اس پر دم کر دیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز ضرور کیا جائے۔

## خیالات اور وسوسوں میں گھرا ہوا ذہن

**سوال:** میں بی اے کی طالبہ ہوں اور اس سال امتحان دینا ہے۔ جب بھی پڑھنے بیٹھتی ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ سبق یاد نہیں ہوگا۔ اپنے طور پر پوری تیاری کر رہی ہوں لیکن پڑھا ہوا کچھ یاد نہیں رہتا۔ ذہن قسم قسم کے خیالات اور وسوسوں میں گھرا رہتا ہے۔ یہ خدشہ غالب رہتا ہے کہ میں امتحان میں ناکام ہو جاؤنگی۔ سخت بے چینی، خوف اور ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ **(شمائلہ اعجاز)**

**جواب:** سب سے پہلے آپ اپنے طریقۂ تیاری یا مطالعہ پر نظر ثانی کریں۔ محض پڑھ کر یاد کر لینے کے بجائے مختصر نوٹس کی شکل میں یا مفہوم کو لکھ کر اپنے حافظے کو مدد دیں۔ جب آپ اس طرح کریں گی تو نتیجہ انشاء اللہ بہتر آئے گا اور آپ کے اعتماد میں بھی اضافہ ہوگا۔ علی الصبح خالی الذہن ہو کر بیٹھ جائیں اور آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالیں اور توجہ اپنی سانس پر قائم کریں یہ عمل دس سے پندرہ منٹ تک کریں۔ پانی پر ایک سو ایک بار **یَا اَللّٰہُ یَا رَبَّ الرَّحِیۡم** دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ آپ اپنے مسائل پر قابو پا لیں گے۔

## ذرا سی بات پر بہت جلد غصہ آجاتا ہے

**سوال:** میری عمر 23 برس ہے اور صحت بھی بفضل الٰہی اچھی ہے۔ پانچ وقت کی نماز بھی ادا کرتا ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ذرا سی بات پر بہت جلد غصہ آجاتا ہے۔ باطنی طور پر نرم دل ہوں لیکن اچانک غصہ غالب آجاتا ہے۔ نماز ادا کرتے وقت اور کتابوں کا

مطالعہ کرتے ہوئے دھیان قائم نہیں رکھ سکتا اور لغو خیالات ذہن میں آنے لگتے ہیں۔ غصے کے غلبے اور بیہودہ خیالات کے رفع کرنے کیلئے کوئی عمل، کوئی تدبیر بتائیں۔

(احمد)

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد پانی پر ایک بار اسم یَاوَدُوْدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ بعدازاں آرام دہ حالت میں کمر سیدھی رکھتے ہوئے بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کرلیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور دل ہی دل میں یَااَللّٰہُ کا لفظ ادا کریں اور اس طرح سانس باہر نکالتے ہوئے یَارَحِیْمُ کہیں۔ مسلسل اس عمل کو دس منٹ تک کرتے رہیں اور توجہ سانس پر قائم رکھیں۔ انشاءاللہ ذہنی وشعوری تحریکات پر حسب ارادہ قابو حاصل ہوجائیگا۔

## خوف رگوں میں خون بن کر دوڑنے لگا

سوال: بچپن ہی سے والدین نے بے حد خوف کی حالت میں رکھا اور اتنا ڈرا کر رکھا کہ خوف میری رگوں میں خون بن کر دوڑنے لگا ہے۔ ہر ایک کو شک کی نگاہوں سے دیکھتا ہوں۔ والدین مجھے بات بات پر ٹوکتے تھے جس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ مجھ میں خوداعتمادی نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ کسی سے ٹھیک طرح بات نہیں کرسکتا۔ شک اور وہم کا یہ عالم ہے کہ ہر بات کو منفی انداز سے دیکھنے پر مجبور ہوجاتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھنٹوں سوچتا رہتا ہوں اور پریشان ہوتا ہوں۔ اپنے حق میں ذرا سی بات نہیں بول سکتا۔ ذرا سی بات پر اعصاب بے حال ہوجاتے ہیں۔ گھر سے باہر جاتا ہوں تو یہ خدشہ دل میں کانٹے کی طرح کھٹکتا رہتا ہے کہ گھر میں کچھ ہو نہ جائے۔ وہمی اتنا ہوں کہ میں نے اپنے ساتھ دوسرے بھائیوں کی زندگی بھی عذاب بنادی ہے۔ (وقاص، کراچی)

جواب: کسی مسئلے کے حل کے راستے میں بنیادی بات یہ ہوتی ہے کہ انسان کو مسئلے کا درست ادراک ہو اور دوسرا مرحلہ مسئلے کے حل کا طریقہ کار ہے۔ اگر انسان اپنے

مسائل کی وجوہات کو سمجھنے سے قاصر ہو تو وہ مسائل کو حل کرنے میں کامیاب نہیں ہوسکتا۔ یہ بات خوش آئند ہے کہ آپ اپنی کمزوریوں کی وجوہات کا شعور رکھتے ہیں اور انہیں حل کرنے کے خواہاں ہیں لیکن یوں لگتا ہے کہ آپ نے ذہنی طور پر ان کمزوریوں کو دور کرنے میں اپنی مطلوبہ قوت ارادی استعمال نہیں کی ہے۔ بالفاظ دیگر ان کمزوریوں سے آپ نے ذہنی طور پر آزاد ہونے کی طرف ابھی تک قدم نہیں اٹھایا ہے۔ ان مسائل کے حل کیلئے مضبوط قوت ارادی درکار ہوتی ہے اور قوت ارادی کو متحرک کرنے کا ایک آسان طریقہ حرکت و تکرار ہے۔ ارادے کی بار بار کی تکرار سے انسان بہت سی شعوری تبدیلیاں پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس کیلئے ایک آسان عمل یہ ہے کہ رات سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں لیٹ کر آنکھیں بند کرلیں اور دل ہی دل میں یہ الفاظ دہرائیں **اے وقاص! تم اپنے دل سے شک و وہم نکال دو' تمہارا اعتماد بحال ہوگیا ہے۔** یہ الفاظ دس پندرہ منٹ دل ہی دل میں دھراتے ہوئے سو جائیں۔

## شوہر حق مہر اور بیٹی کا خرچہ نہیں دیتا

**سوال:** میرے شوہر نے مجھے طلاق دے دی، مقدمہ عدالت میں ہے جس کا فیصلہ ہونے والا ہے وہ میرا حق مہر اور بیٹی کا خرچ بھی نہیں دیتے۔ میں اپنی والدہ کے گھر پر ہوں اور مجھے یہاں دو سال ہو گئے ہیں۔ مجھے معلوم ہوا ہے کہ شوہر نے دوسری شادی بھی کرلی ہے۔ چاہتی ہوں کہ میرے حالات بہتر ہو جائیں اور تمام معاملات خوش اسلوبی سے طے ہو جائیں۔ **(سونیا، پتوکی)**

**جواب:** نماز فجر، نماز مغرب اور نماز عشاء کے بعد سورۂ نساء کی پہلی آیت گیارہ بار پوری توجہ اور خشوع وخضوع سے پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کیلئے بہتری کے اسباب پیدا فرما دیں گے۔ اللہ پر یقین اور توکل کے ساتھ کوشش اور دعا سے کام لیں۔

## گھر پریشانیوں اور بیماریوں کا مجموعہ

**سوال:** ہمارا ایک گھر ہے جسے ہم دس سالوں سے فروخت کرنا چاہ رہے ہیں لیکن فروخت نہیں ہو رہا ہے۔ بہت سے لوگ آئے اور بعض لوگوں نے خریدنے میں دلچسپی بھی ظاہر کی لیکن یا تو ارادہ بدل دیا یا پھر ہماری طلب کی ہوئی قیمت سن کر انکار کر دیا اور بہت کم قیمت خرید مقرر کی۔ ہم کم قیمت پر یہ گھر فروخت کرنے کی پوزیشن میں نہیں ہیں، ہمارے دیگر معاملات بھی اچھے نہیں چل رہے ہیں، کاروبار میں منافع کم ہوتا جا رہا ہے۔ بھائیوں میں کام کی لگن اور دلچسپی کم ہے، والدین کی صحت اچھی نہیں۔ پہلے ہم جتنے خوشحال اور پرسکون تھے اب اتنے ہی بے سکون ہیں۔ چھوٹے بڑے بہت سے مسائل درپیش ہیں۔ (س۔ لاہور)

**جواب:** مسائل کے حل کیلئے محنت، لگن اور ثابت قدمی بھی ضروری ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص خود اپنے معاملات میں سنجیدہ نہیں ہے یا اس میں اتنی محنت کا جذبہ نہیں ہے جو حالات کا تقاضا ہے تو پھر نتائج حسب منشاء برآمد نہیں ہو سکتے۔ یہ بات بنیادی طور پر آپ کے بھائیوں کو ذہن نشین رکھنی چاہیے مطلوبہ محنت کیساتھ دعا سے کام لیا جائے تو نتائج اچھے ظاہر ہوتے ہیں۔ ان حقائق کو مدنظر رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کے والد صاحب اور بھائی اور آپ روزانہ نماز عشاء اور فجر کے بعد ایک تسبیح **یَاوَهَّابُ** کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ اپنے حالات کے مطابق صدقہ وخیرات دیا کریں۔

## کاروباری مسائل اور یادوں کا دروازہ

**سوال:** ہمارے والد کاروباری مسائل کی وجہ سے پریشان ہیں۔ کاروبار روز بروز کم ہوتا جا رہا ہے۔ کوشش کے باوجود حوصلہ افزاء نتائج سامنے نہیں آ رہے ہیں۔ دوسرا مسئلہ میرے حافظے اور ذہنی یکسوئی سے متعلق ہے۔ جب بھی پڑھنے بیٹھتی ہوں تو خیالات اور یادوں کا ایک دروازہ کھل جاتا ہے اور کوشش کے بعد بھی پڑھی ہوئی بات ذہن میں داخل نہیں ہوتی۔ نماز ادا کرتے ہوئے بھی کچھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس قدر

خیالات آتے ہیں کہ ارکان کی ترتیب اور رکعتوں کی تعداد بھول جاتی ہے۔

(مسز رحمان، ٹنڈو آدم)

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ شریف اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ ذہنی یکسوئی کے حصول اور منتشر خیالات کے سدباب کیلئے روزانہ رات سونے سے پہلے تین بار یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ پڑھ کر آنکھیں بند کرلیں اور تصور کریں کہ آپ بند آنکھوں سے آسمان کو دیکھ رہی ہیں۔ اس تصور کو متواتر دس سے پندرہ منٹ قائم رکھیں۔ انشاءاللہ آپ کا ارادہ خیالات پر جلد قابو حاصل کرلے گا۔

## تین سال سے صحت خراب ہے

سوال: تین سال سے صحت کی خرابی سے دوچار ہوں۔ بیٹے کی پیدائش کے بعد ریڑھ کی ہڈی کے اوپری حصے میں درد شروع ہوا اور یہ درد ہاتھوں پیروں میں پھیل گیا۔ علاج سے درد میں کمی ہوجاتی ہے لیکن پوری طرح ختم نہیں ہوتا۔ گردن کے عضلات میں کھنچاؤ سا محسوس ہوتا ہے۔ تھکاوٹ اور نیند سی محسوس ہوتی ہے۔ کوئی کام مستقل طور پر نہیں کرسکتی۔ تھکاوٹ اور بیزاری طاری ہوجاتی ہے۔

(امبر کلیم، لاہور)

جواب: باقاعدگی سے علاج کرائیں۔ صبح وشام پانی پر ایک تسبیح یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیْمُ دم کرکے پی لیا کریں۔ روزانہ نماز فجر کے فوراً بعد گھر کا کوئی فرد وضو کرکے آپ کو سامنے بٹھائے اور ایک بار یَاوَدُوْدُ پڑھ کر آپ کے سر پر دم کردے۔ اس اسم کو تین بار پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاءاللہ جلد صحت حاصل ہوگی۔

## دس سال سے عجیب حالت

سوال: میری بڑی بہن عرصہ دس سال سے عجیب حالت میں ہیں، وہ لوگوں سے دور رہتی ہیں، حتیٰ کہ دوسری بہنوں سے بھی بات نہیں کرتیں۔ صرف والدہ سے بات

چیت کر لیتی ہیں۔ اگر کوئی بات ناگوار ہو تو بہت چیختی ہیں۔ برا بھلا کہتی ہیں' والدہ کو گھنٹوں اپنے پاس بٹھا لیتی ہیں۔ دو تین روز بعد بمشکل غسل کرتی ہیں۔ لوگوں کو گھر میں آنے سے روک دیتی ہیں' کہتی ہیں کہ انہیں رنگین روشنیاں اور سائے دکھائی دیتے ہیں۔ کوئی قریب آ کر بیٹھ جائے تو خود کو ناپاک تصور کرتی ہیں۔ والدین بھی آپس میں لڑ پڑتے ہیں۔ غرض گھر کا ماحول انتہائی بے سکون اور کشیدہ ہے۔

(میمونہ، کراچی)

جواب: آپ کی بہن ذہنی عدم توازن کا شکار ہیں۔ اس کی نوعیت اور شدت کے تعین اور احتیاطی تدابیر کیلئے بہترین راستہ یہ ہے کہ کسی نفسیاتی معالج سے معائنہ کرائیں تاکہ اسباب وعوامل کو سامنے رکھتے ہوئے طریقہ علاج تجویز کیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ صبح سورۂ حشر کی آیت 22 اور 23 گیارہ بار اور شام یارات کو سورۂ ھود کی آیت 57 گیارہ بار پانی پر یا کسی بھی مشروب پر دم کر کے بہن کو پلائیں۔

## بیٹی کی صحت اچھی نہیں

سوال: میری بیٹی کی صحت اچھی نہیں ہے، عمر بارہ سال سے زائد ہے۔ کھانا بھی کم کھاتی ہے۔ خون کی کمی کا شکار ہے، پڑھنے لکھنے میں بھی تیز نہیں ہے۔ نظریں بھی کمزور ہو گئی ہیں۔ (سویرا، راولپنڈی)

جواب: اس طرح کی علامات کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ پہلے مرحلے میں ضروری ہے کہ بیٹی کا طبی معائنہ کرائیں تاکہ ان باتوں کی درست تشخیص ہو۔ آپ نے خط میں ایسی کسی بات کا تذکرہ نہیں کیا ہے لہٰذا علاج اور متوازن غذا سب سے زیادہ ضروری ہے۔ صبح وشام پانی پر سورۂ کہف کی آیت 109 اکیس اکیس بار دم کر کے پلائیں۔

## شوہر نوکری تلاش کرنے میں سنجیدہ نہیں

سوال: شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں، ہمارے دو بچے ہیں۔ شوہر کسی ایک جگہ مستقل مزاجی سے لگ کر کام نہیں کرتے، بہت سی نوکریاں تبدیل کر چکے ہیں۔ گزشتہ

چھ ماہ سے تو گھر بیٹھ گئے ہیں۔ ہر بار کوئی نہ کوئی بات بنا کر نوکری کو خیر باد کہہ دیتے ہیں۔ رات بھر ٹی وی دیکھتے ہیں اور صبح دیر تک سوتے ہیں۔ اگر نوکری کیلئے کہا جائے تو برا منا کر لڑنے لگتے ہیں۔ میرے میکے والے گھر کا خرچ پورا کر رہے ہیں بعض لوگوں نے ایک دو جگہ ملازمت کیلئے بات کر لی لیکن یہ مختلف اعتراضات کر کے وہاں نہیں گئے اس لیے لوگوں نے بھی دلچسپی لینا ترک کر دی ہے۔ وہ خود بھی نوکری تلاش کرنے میں قطعی سنجیدہ دکھائی نہیں دیتے۔ (ن۔و، ملتان)

جواب: مخصوص وجوہات کی وجہ سے بعض لوگوں میں یہ افتادِ طبع پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ مستقل مزاجی اور استقامت سے کوئی کام نہیں کر سکتے۔ محنت سے جی چرانا ان کی عادت بن جاتا ہے وہ اس کمزوری کو از خود دور کرنے میں بھی کوئی دلچسپی نہیں دکھاتے۔ خاندان یا گھر کے بڑے اور با اثر افراد کو چاہیے کہ ایسے افراد سے بات چیت کر کے حکیمانہ انداز سے کوئی راستہ ایسا نکالیں کہ یہ لوگ کسی نہ کسی طور محنت و مستقل مزاجی کے دائرے میں قدم رکھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ روزانہ کسی بھی وقت صبح وشام پانی پر سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 117 گیارہ بار دم کر کے شوہر کو پلائیں۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ جب شوہر سو جائیں تو آنکھیں بند کر کے آیت مذکورہ گیارہ بار پڑھ کر ان کی شکل کا تصور کر کے دم کر دیں۔ کئی ماہ یہ عمل جاری رکھا جائے۔

## بمشکل گزارا ہو رہا ہے

سوال: معاشی حالات خراب سے خراب تر ہوتے جا رہے ہیں، بمشکل گزارا ہو رہا ہے۔ قرض خواہ مسلسل اصرار کر رہے ہیں کہ جلد ان کی رقم واپس کر دی جائے۔ والدہ کی بیماری پر الگ اخراجات بڑھتے جا رہے ہیں، کام بہت کم رہ گیا ہے۔ کوشش کے باوجود حالات ساتھ دیتے دکھائی نہیں دیتے۔ میں نے لوگوں سے ملنا جلنا بہت کم کر دیا ہے۔ شرم کی وجہ سے لوگوں سے نظریں نہیں ملاتا۔ خود کو خطاوار سمجھنے لگا ہوں۔ ذرا امید بندھتی ہے لیکن پھر ٹوٹ جاتی ہے۔ رات سوتے میں طرح طرح کے خواب

دیکھتا ہوں۔ منتشر اور بے ربط باتیں دیکھنے کی وجہ سے صبح بیدار ہونے کے بعد ذہن تھکا ہوا اور جسم نڈھال محسوس ہوتا ہے۔ (قاضی باسط، لاہور)

**جواب:** محنت جاری رکھیں' نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت 19 اکتالیس بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی سے دعا کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے ایک سو ایک بار ''یَاحَیُّ یَاقَیُّومُ'' پڑھ کر دعا کریں۔ جس قدر بھی استطاعت ہو اس کے مطابق ضرورت مند افراد کی پابندی سے مالی مدد بھی کیا کریں۔ انشاء اللہ معاشی فراخی ہوگی اور وسائل میں اضافہ ہوگا۔

## خوشی اور سکون سے محروم

**سوال:** ہم نے جب سے ہوش سنبھالا ہے خوشی اور سکون سے محروم ہیں۔ والدین کو ہمیشہ لڑتے پایا اور اب جب کہ ہم جوان ہو گئے ہیں۔ وہ دونوں ابھی تک اسی طرح لڑتے رہتے ہیں۔ والدہ شادی کے کچھ عرصہ بعد سے بیمار ہیں اور والد کو دل کی تکلیف ہو گئی ہے۔ والدین کسی ایک بات پر متفق نہیں ہوتے۔ والدین کی نا اتفاقی کی وجہ سے گھر کا ماحول اور نظام متاثر ہوا ہے۔ گھر میں لوگ اجنبیوں کی طرح رہتے ہیں۔

(شیراز، خانیوال)

**جواب:** آپ لوگوں کو والدین کے طرز عمل کے اثرات کا ازالہ کرنے کیلئے گھر میں اپنے طور پر اتحاد اتفاق پیدا کرنا چاہیے اور اپنے تاثرات سے والدین کو متاثر کر کے تبدیلی کی کوشش کرنی چاہیے۔ صبح اور شام یا رات کو سورۂ حشر کی آیت 22 اور 23 گیارہ گیارہ بار پانی پر دم کر کے والدین کو پلائیں یا والدین خود پی لیں۔ علاوہ ازیں صبح سورج نکلنے سے پہلے اسم یَاوَدُودُ سات بار پڑھ کر اس جگہ دم کر دیں جہاں سے گھر کے سب افراد پانی پیتے ہیں۔

## شادی کی عمر گزرتی جارہی ہے

**سوال:** میری دو بیٹیاں ہیں جن کی شادی کی عمر گزرتی جارہی ہے لیکن رشتوں کے طے ہونے میں بڑی رکاوٹیں درپیش ہیں۔ پہلے تو رشتے آتے تھے لیکن بات نہیں بنتی

تھی لیکن اب رشتے آنے بند ہو گئے ہیں۔ ایک عامل صاحب کا کہنا ہے کہ کسی نے بندش کرائی ہوئی ہے ہم نے توڑ کرایا تو اتنا ہوا کہ کئی رشتے آئے۔ انہوں نے پسندیدگی کا اظہار بھی کیا لیکن پھر بھی رشتہ طے نہیں ہوا۔ اب تو یہ ہونے لگا ہے کہ جو بھی رشتوں کے حصول میں مدد کرنا چاہتا ہے تو وہ بیمار ہو جاتا ہے یا ایسے مسائل میں گھر جاتا ہے کہ اس بارے میں کچھ نہیں کر سکتا۔ اسی طرح کے بہت سے مسائل و حالات کی وجہ سے رشتوں کا معاملہ التوا میں پڑ جاتا ہے۔ میں ان حالات کی وجہ سے مایوس ہوتی جا رہی ہوں۔ حالانکہ بیٹیوں میں کوئی کمی نہیں ہے۔ پڑھی لکھی، سلجھی ہوئی اور خوش شکل ہیں۔ **(کلثوم خاتون، فیصل آباد)**

**جواب:** وہم نہ کریں، صاحبزادیوں سے کہیں کہ وہ نماز فجر اور عصر، مغرب کے درمیان سات سات بار سورۂ فلق اور سورۂ ناس اور ایک بار سورۂ اخلاص پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک کیا جائے۔ آپ نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ سورۂ بقرہ کی آیت 163 پڑھ کر بیٹیوں کی شادیوں کیلئے بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ کم از کم نوے روز تک یہ وظیفہ پڑھیں۔

## عرصہ بعد پھر وہی حال

**سوال:** عرصہ سے میرے ذہن میں عجیب طرح کے خیالات اچانک آنے لگے ہیں جو شک اور بے یقینی پر مبنی ہوتے ہیں۔ مذہب اور بزرگ ہستیوں سے متعلق بے یقینی ہونے لگتی ہے۔ نماز ادا کرتے ہوئے خود کو عجیب طرح سے محسوس کرتا ہوں۔ شدید بے کیفی اور مایوسی سی ہونے لگتی ہے اور دل نماز سے اچاٹ ہو جاتا ہے۔ چند دنوں میں ذہن خود ان تمام باتوں کو رد کر دیتا ہے لیکن عرصہ بعد پھر وہی حال ہو جاتا ہے۔ **(جاوید شریف، اسلام آباد)**

**جواب:** مایوسی، ناامیدی اور ڈیپریشن اس طرح کے خیالات کا جنم دے سکتے ہیں۔ اپنی پوری زندگی میں ان کے اسباب تلاش کریں۔ انشاء اللہ غور و خوض کے نتیجے میں آپ کو اسباب مل جائیں گے۔ ان حالات و خیالات سے نجات کیلئے ان اسباب کے

خاتمہ کی تدابیر کریں۔ اپنے خیالات کی اصلاح کریں۔ اپنے شب و روز میں اچھی مصروفیات تلاش کریں۔ غذا متوازن استعمال کریں۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد چلتے پھرتے دل ہی دل میں یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ کا ورد پندرہ منٹ کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ فلق اور سورۂ ناس تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیر لیا کریں۔

## مسئلہ مشکلات کا باعث بنتا رہے گا

سوال: میں گریجویشن کر رہا ہوں والدین کی توجہ کے باوجود مجھ میں یہ کمزوری موجود ہے کہ میں کسی کے سامنے کھل کر اپنی بات بیان نہیں کر سکتا۔ یا میں تفصیل سے کچھ بتانے سے قاصر رہتا ہوں۔ ذہن منتشر ہو جاتا ہے اور ارادہ کام نہیں کرتا۔ تعلیمی میدان میں بھی یہ کمزوری مسائل پیدا کر رہی ہے۔ امکان ہے کہ مستقبل میں بھی یہ مسئلہ مشکلات کا باعث بنتا رہے گا۔ محفل میں ایک انجانے احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہوں۔ خاندان کے لوگوں سے بھی دور رہنے کو ترجیح دیتا ہوں۔

(عادل مجید، لاہور)

جواب: ایک کاغذ پر اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس پندرہ منٹ پوری توجہ سے دیکھا کریں۔ نماز مغرب کے بعد چلتے پھرتے خالی الذہن ہو کر دل ہی دل میں اس اسم کو پڑھا کریں اندازاً پندرہ منٹ تک۔ انشاء اللہ آپ کے شعور میں اتنی قوت پیدا ہو جائے گی کہ ارادہ مذکورہ کمزوریوں پر غالب آ جائے گا۔

## معاشی تنگی اور افراتفری کا شکار گھرانہ

سوال: ہمارا گھرانہ معاشی تنگی اور افراتفری کا شکار ہے۔ بھائی جو کماتے ہیں اپنے اوپر خرچ کرتے ہیں۔ والد صاحب بمشکل گھر کے اخراجات تنگی کے ساتھ پورے کر رہے ہیں۔ بھائی کے اسکول کی فیس کی ادائیگی میں بھی تاخیر ہو جاتی ہے۔ بھائی نے تو اب تعلیم میں دلچسپی لینا کم کر دی ہے۔ والدہ معاشی پریشانی اور بیٹوں کے غیر ذمہ دار کردار

سے بیمار رہنے لگی ہیں۔ میرے مسائل کو معمولی سمجھ کر نظر انداز مت کیجئے گا کیونکہ میں خود ذہنی طور پر شدید بے چینی میں گرفتار ہوں۔ (فرحت حیات، کوئٹہ)

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد آیۃ الکرسی گیارہ بار اور نماز عشاء کے بعد اول و آخر درود شریف کے ساتھ یَاوَھَّابُ تین سو بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ فضل فرمائیں گے۔

## دن رات پریشان

سوال: کوئی وجہ ہو یا نہ ہو دن رات پریشان رہتی ہوں اور کسی بات کا جلد فیصلہ کرنے کی صلاحیت میرے اندر نہیں ہے۔ لوگ جس طرح کسی بات کا تجزیہ کر کے جلد طرح طرح کے نکات معلوم کر لیتے ہیں اس طرح کی ذہانت اور تیزی میرے اندر نہیں ہے۔ اسی وجہ سے تعلیم کے معاملے میں بھی کوئی خاص کارکردگی نہیں ہے۔ کئی بار سوچا کہ تعلیم کا سلسلہ ختم کر دوں لیکن دل نہیں مانا۔ (سائرہ، سکھر)

جواب: آپ کیلئے مؤثر ترین ورد یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ ہے۔ ورد کا طریقہ یہ ہے کہ رات سونے سے پہلے کسی اندھیری جگہ پر بیٹھ کر اپنی نگاہوں کو ایک نقطے پر مرکوز رکھتے ہوئے دل ہی دل میں یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کو پندرہ بیس منٹ تک پڑھتی رہیں۔ علاوہ ازیں دن رات میں جب بھی فارغ ہوں ان اسماء کا ورد کیا کریں۔ چلتے پھرتے بھی پڑھا جا سکتا ہے۔ انشاء اللہ بہت سی برکات اور صلاحیتیں حاصل ہوں گی' تاہم احساس کمتری میں مبتلا نہ ہوں۔ اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے ان اسماء کو پڑھیں۔

## ذہنی اور جسمانی نظام تلپٹ گیا

سوال: یوں لگتا ہے کہ میرے اوپر کوئی اثر ہے کیونکہ میرا ذہنی اور جسمانی نظام تلپٹ ہو کر رہ گیا اور دماغ ناقابل بیان حد تک طرح طرح کے خیالات کی آماجگاہ بن کر رہ گیا ہے دل پر بوجھ سا رہتا ہے اور اضطرابی کیفیت طاری رہتی ہے گھر سے باہر نکلتا ہوں تو گھبراہٹ طاری ہو جاتی ہے دل بہت کمزور ہو گیا ہے اور بات بات پر دھڑکن

بہت بڑھ جاتی ہے اعصابی طور پر مفلوج ہو گیا ہوں اس صورتحال کے تدارک کیلئے کوئی عمل تلقین فرمائیں۔ اس کے علاوہ میرا بھائی ہے جس کی عمر اب تقریباً چودہ سال ہو گئی ہے لیکن وہ اب بھی انگوٹھا چوستا ہے اس کیلئے بھی کچھ بتائیں۔

(محمد اشرف، راولپنڈی)

**جواب:** آپ کے اوپر اثر وغیرہ نہیں ہے کیونکہ جسم اور ذہن دونوں ایک دوسرے سے متعلق ہیں اس لیے ایک کا اثر دوسرے پر ضرور پڑتا ہے آپ نہ صرف جسمانی نظام کی اصلاح کی طرف توجہ دیں بلکہ اپنے خیالات وافکار کی بھی نگہداشت کریں اگر آدمی کا مرکز یقین کمزور پڑ جائے یا شکوک واوہام کا غلبہ ہو جائے تو شعوری نظام کی قوت بکھرنے لگتی ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ ارادی طور پر ذہنی مرکزیت میں اضافہ کیا جائے مندرجہ ذیل امور کی پابندی سے انشاءاللہ شعوری نظام کی بحالی میں مدد ملے گی۔ ایک مناسب سائز کا کاغذ لیں تین سو مرتبہ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعُ پڑھ کر کاغذ پر ایک دائرہ بنا کر اس کے اندر ایک گہرا نقطہ بنا دیں اس کاغذ کو تہہ کر کے بھائی کے تکیے کے اندر رکھ دیں خیال رکھیں کہ یہ تکیہ کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے رات کو جب بھائی گہری نیند سو جائے تو مناسب آواز سے یہ جملے پانچ منٹ تک دہرائیں ''اے (بھائی کا نام لیں)! تم انگوٹھا چوسنے کی عادت چھوڑ دو'' چند ہفتے یہ عمل دہرائیں۔

## لوگ پیسے واپس نہیں کرتے

**سوال:** کئی طرح کی پریشانیاں ہمارے گھر میں مستقلاً موجود ہیں میں اکثر بیمار رہتی ہوں کئی لوگوں نے پیسے بطور قرض لیے لیکن واپس نہیں کرتے دیگر کئی معاملات ایسے ہیں جن کی وجہ سے گھر کا سکون درہم برہم ہو کر رہ گیا ہے اس بابت مشورہ دیں اور کوئی اسم یا وظیفہ بتائیں جس سے حالات بہتر ہوں۔ (ساجدہ، گوجرانوالہ)

**جواب:** نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح '' الم اللہ لا الہ الا ھو الحی

القیوم ''کو پڑھ کر دعا کیا کریں وظیفے کی مدت نوے دن ہے اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ تمام حالات کا تجزیہ کر کے دیکھا جائے کہ اگر کوئی غلطی یا کوتاہی سرزد ہو رہی ہے تو اس کی تلافی کی جائے صبر و استقامت کے ساتھ اللہ پر بھروسہ کیا جائے تو ضرور قدرت کی طرف سے آسانیاں اور اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے۔ نماز کی پابندی کریں اور نماز میں یہ تصور قائم کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور نماز ادا کر رہے ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو ملاحظہ فرما رہے ہیں۔ دن رات کے اوقات میں جب بھی فارغ ہوں یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ کا ورد کیا کریں۔ غذا میں بہت زیادہ نمک اور جلی ہوئی اشیاء اور چکنائی سے پرہیز کیا جائے۔ علی الصبح پانی پر سو مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْم دم کر کے پی لیا کریں کم از کم دو ماہ تک اس پروگرام پر پابندی سے عمل کریں۔

## اولاد کی نعمت حاصل نہیں

سوال: میری شادی کو تقریباً تین سال ہونے والے ہیں لیکن ابھی تک اولاد کی نعمت حاصل نہیں ہے تقریباً ایک سال پہلے امید کی کرن نمودار ہو کر ختم ہو گئی' مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ اب ہمیں اولاد کی نعمت حاصل نہیں ہو سکتی اس وہم کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ مجھ سے لاتعلق رہتے ہیں' دیگر معاملات میں وہ متوازن شخصیت کے مالک ہیں اور ہر طرح کا خیال رکھتے ہیں لیکن اس معاملے میں ان کی توجہ اور دلچسپی بالکل مفقود ہے۔ (شائستہ بیگم، کراچی)

جواب: رات کو جب آپ کے شوہر سو جائیں تو باوضو ہو کر یہ عمل کریں۔ آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اور آپ کے شوہر دونوں عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں اس تصور کے ساتھ ایک مرتبہ یَاوَدُوْدُ پڑھ کر شوہر کی خیالی تصویر پر دم کر دیں اور پھر آنکھیں کھول کر شوہر کے سر پر دم کر دیں اس طرح تین بار کیا جائے جن دنوں میں باوضو رہنا ممکن نہ ہو صرف تصور کے ساتھ دم کر دیں اسم کا ورد نہ کریں اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے۔

## ادویات سے مکمل سدباب نہیں ہوتا

سوال: کافی عرصہ سے بھائی کی طبیعت خراب رہتی ہے اکثر سر درد کمر میں درد اور ٹانگوں میں درد کی شکایت کرتا ہے کئی ادویات استعمال کی ہیں لیکن مکمل سدباب نہیں ہوتا' دوا کے ساتھ کوئی بابرکت اسم و وظیفہ بھی تلقین کر دیں تا کہ جلد صحت کامل حاصل ہو۔ (شبانہ، ملتان)

جواب: رات کو سونے سے پہلے نیم گرم پانی کی ایک پیالی پر 41 مرتبہ بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ یَاحَفِیۡظُ (تین بار) یَاشَافِیُ (تین بار) یَاکَافِیُ (تین بار) یا بدیع العجائب بالخیر یابدیع (تین بار) یَاحَفِیۡظُ (تین بار) پڑھ کر دم کریں اور یہ پانی بھائی کو پلا دیں 40 دن یہ عمل کیا جائے انشاء اللہ صحت بحال ہو جائیگی۔

## ذہنی کارکردگی صفر

سوال: دو برس قبل میری والدہ کا انتقال ہو گیا۔ میرے ذہن پر اس سانحہ کا اتنا اثر ہوا کہ میری پڑھائی ترک ہو گئی کیونکہ میری خواہش ہے کہ تعلیم ضرور حاصل کروں اس لیے میں نے سلسلہ تعلیم دوبارہ شروع کیا ہے لیکن جب پڑھنے بیٹھتی ہوں تو دماغ کام نہیں کرتا۔ امتحانات قریب آتے جا رہے ہیں لیکن ذہنی کارکردگی اسی طرح صفر ہے۔ (سویرا نقوی، گوجرانوالہ)

جواب: نماز فجر کے بعد یہ عمل کریں۔ اطمینان کے ساتھ آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سینہ بھر جائے تو یَااَللّٰهُ یَاحَفِیۡظُ پڑھ کر اسی طرح سانس باہر نکال دیں۔ اس طرح گیارہ بار سانس کا عمل کیا جائے۔ بعدازاں پانی پر گیارہ مرتبہ یَارَحِیۡمُ دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہن پر طاری جمود ختم ہو جائیگا اور ذہنی کارکردگی میں بھی اضافہ ہو جائیگا۔ عمل کی مدت دو ماہ ہے بہت آزمودہ عمل ہے یقین کے ساتھ کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

## ناکامیوں کے علاوہ کچھ نہیں دیکھا

سوال: بچپن سے لے کر تاحال ناکامیوں کے علاوہ کچھ نہیں دیکھا' کئی بار ایکسیڈنٹ ہو چکا ہے، دماغ خالی رہتا ہے' چہرہ مرجھایا رہتا ہے اور جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن کر رہ گیا ہے۔ قوت ارادی برائے نام ہے۔ دوستوں تک سے بات کرتے ہوئے خوف محسوس ہوتا ہے۔ پڑھائی کیلئے دل پر جبر کر کے چند منٹ سے زیادہ نہیں بیٹھ سکتا۔ دماغ الجھ کر رہ جاتا ہے۔ عبقری سے دیکھ کر وظیفے شروع کیے لیکن چھ سات دن بعد خیالات کی زیادتی محسوس کر کے ترک کر دیئے۔ بعض وظائف سے خیالات میں ثقل بہت کم ہو گیا لیکن دوسرے وظیفے کو آسان محسوس کر کے میں نے پہلا وظیفہ ترک کر کے دوسرا شروع کر دیا۔ نتیجہ یہ ہے کہ میں کم وبیش اسی حالت میں ہوں۔

**(توقیر بشیر، سرگودھا)**

جواب: حالات کے دباؤ سے آپ کے اندر ذہنی مرکزیت کی قوت ختم ہو گئی ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ آپ کسی بھی کام کو یکسوئی اور پابندی سے نہیں کر سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ نے عبقری میں شائع شدہ وظائف کو بھی چند دنوں کے بعد ترک وتبدیل کر دیا۔ اگر کسی ایک عمل پر کم از کم چالیس دن عمل پیرا رہتے تو طبیعت مطلوبہ یکسوئی اور مرکزیت حاصل کر لیتی۔

اب آپ یہ کریں کہ مندرجہ ذیل پروگرام پر کم از کم دو ماہ ضرور عمل کریں۔ 1۔ نماز پابندی سے ادا کریں اور ہر نماز کے بعد سو مرتبہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔ 2۔ نماز فجر کے بعد کسی پرفضا اور سرسبز جگہ پر دس مندرہ منٹ تک چہل قدمی کریں اس طرح کہ ذہن کو تمام باتوں سے خالی کر کے توجہ کو اپنے بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھیں انشاءاللہ ہفتوں میں نتائج سامنے آجائیں گے تاہم دو ماہ کی مدت ضرور پوری کریں۔

## گردش ایام کا شکار

سوال: ایک عرصے سے گردش ایام کا شکار ہوں' بنے بنائے کام بگڑ جاتے ہیں' کسی

کام کو شروع کرتا ہوں تو ابتداء میں کامیابی کے اشارے ملتے ہیں لیکن پھر حالات یوں بدل جاتے ہیں کہ نتیجہ ناکامی کی صورت میں نکلتا ہے۔ اب تو حال یہ ہے کہ کوئی نیا کام کرتے ہوئے ڈرتا ہوں کہ شاید ناکامی مقدر بن گئی ہے۔ کبھی خیال آتا ہے کہ ضرور میرے اندر کوئی خامی ہے یا مجھ سے کوئی کوتاہی سرزد ہوئی ہے جس کی وجہ سے کام کا نتیجہ اچھا نہیں نکلتا۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ ضرور میرے ساتھ کوئی غیر معمولی معاملہ ہے کہ بار بار اس طرح ناکامی ہو رہی ہے۔ شاید کوئی برا عمل وغیرہ کرایا گیا ہے۔ **(شعیب، ملتان)**

**جواب:** وسوسوں میں گرفتار نہ ہوں بلکہ ثابت قدم رہیں، اپنے تمام معاملات اور حالات کا غیر جانبدار ہو کر بغور جائزہ لیں تو بعض ایسی باتیں ضرور منکشف ہو جائیں گی جن کی وجہ سے نتائج کے حصول میں رکاوٹ کا سامنا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کی رہنمائی فرمائیں۔ اللہ کی طرف رجوع کرنے سے انشاء اللہ آپ کو رہنمائی ہو گی۔ ہر نماز کے بعد استغفار اور تیسرا کلمہ تین تین بار پڑھا کریں۔ نماز فجر کے بعد کھڑے ہو کر دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر درود شریف کے ساتھ تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کریں اور دعا مانگیں۔

## شوخ طبیعت کا مالک شوہر

**سوال:** میری شادی کو چوبیس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر کی ایک خاتون سے شناسائی ہوئی جو گہرے تعلقات میں بدل گئی۔ نوبت یہاں تک پہنچی کہ انہوں نے اس عورت سے نکاح کر لیا۔ وہ عورت اچھے کردار کی نہیں ہے اور محض دولت کیلئے ان کے پیچھے پڑی ہوئی ہے۔ میرے شوہر اس کے خلاف کچھ بھی سننے کیلئے تیار نہیں ہیں اور انہوں نے صاف الفاظ میں کہہ دیا ہے کہ میں اس عورت کو نہیں چھوڑ سکتا۔ ویسے بھی میرے شوہر جوانی سے ہی شوخ طبیعت کے مالک ہیں۔ ایک عامل نے بتایا ہے کہ اس عورت نے میرے شوہر پر خاص قسم کے عملیات کرائے ہیں جن کا توڑ بہت مشکل

ہے۔ میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ وہ اپنے گھر پر اور بچوں پر توجہ دیں جوان کا حق ہے۔ (مسز اسلم۔ لاہور)

جواب: آپ کے شوہر کی طبیعت اور مخصوص حالات یکجا ہوئے تو نتیجہ دوسری شادی کی صورت میں سامنے آ گیا۔ آپ کو چاہیے کہ شوہر کے حالات اور اپنے ازدواجی تعلقات کی مضبوطی کو بھی گہری نظر سے دیکھیں اور حالات کے مطابق اپنے اندر تبدیلیاں پیدا کریں کیونکہ زندگی کا ہر دور اپنے خیالات اور تقاضوں کے اعتبار سے الگ ہوتا ہے۔ یہ تبدیلیاں ایسی ہوں کہ جو شوہر کو گھر سے دور کرنے کے بجائے گھر کے قریب کریں۔ اس طرح آپ کے بچوں کے مستقبل کا بھی تحفظ ہو سکے گا۔ ان باتوں کو ذہن میں رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ رات کو ایک سو ایک بار بسم اللہ شریف پوری پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں، وہم نہ کریں اور عملیات پر توجہ دینے کے بجائے نماز پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

## کاروبار برے انجام سے دوچار

سوال: معاشی پریشانی اور بیروزگاری کے ہاتھوں تنگ ہوں۔ والد کے ساتھ کام کرتا تھا لیکن ان کا کاروبار برے انجام سے دوچار ہوا۔ کاروبار کی تباہی کے ساتھ ساتھ ایک بڑا قرض بھی چڑھ گیا۔ کئی سالوں سے تن تنہا معاشی جنگ لڑ رہا ہوں لیکن سرمائے کی کمی کی وجہ سے خاطر خواہ نتائج سے محروم ہوں۔ کاروباری ساکھ خراب ہونے کی وجہ سے کوئی قرض دینے کو بھی تیار نہیں ہے۔ بیروزگاری اور مسلسل ناکامی نے میرے مزاج کو بھی تلخ بنا دیا ہے۔ دوست عزیز دور رہنے لگے ہیں، میرے مزاج کی وجہ سے بھی کئی کام خراب ہو گئے۔

جواب: نماز عشاء کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19، اول آخر درود شریف کے ساتھ اکیس بار پڑھ کر دم کریں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ اس کے بعد ایک تسبیح یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

## دماغی کیفیات قابو سے باہر

**سوال:** دل و دماغ پر ایک بوجھ سا رہتا ہے طبیب ذہنی سکون کی گولیاں تجویز کرتے ہیں، سرکاری ملازمت کرتا ہوں، دفتر میں کوئی شخص میری بات نہ مانے تو سر بھاری ہو جاتا ہے اور جھٹکے سے لگتے ہیں، دماغی کیفیات قابو سے باہر ہو جاتی ہیں، طرح طرح کے خیالات ذہن پر یلغار شروع کر دیتے ہیں سارا دن دماغی الجھن میں گزر جاتا ہے۔ آج سے دس برس قبل میں بالکل ٹھیک تھا لیکن پھر اس کیفیت کا سامنا کرنا پڑا۔ اسی زمانے میں اور پھر بعد میں بعض گھریلو الجھنوں کا سامنا کرنا پڑا کبھی سوچتا ہوں کہ یہ سب کچھ میری وجہ سے ہوا ہے اور کبھی جادو و سحر کا خیال آتا ہے لوگوں سے اچھی طرح ملنے کی کوشش کرتا ہوں لیکن ذہنی دباؤ مجھے متوازن نہیں رکھتا۔ لوگوں سے اس طرح بات کرتا ہوں جیسے جذبات سے عاری کوئی شخص بات کرتا ہے خود کو تبدیل کرنا چاہتا ہوں لیکن تاحال کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔ **(سہیل سرور، قصور)**

**جواب:** صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر یہ عمل کریں۔ ایک لوٹے یا گلاس میں پانی لے کر کسی کیاری یا گملے کے قریب بیٹھ جائیں چلو بھر پانی لیں ایک مرتبہ **یَاوَدُوْدُ** پانی پر دم کر کے پانی اس طرح ناک کے نتھنوں میں داخل کریں جیسے وضو کرتے وقت کیا جاتا ہے پانی اتنا داخل کریں کہ ناک کی جڑوں تک اوپر چلا جائے۔ پھر اس پانی کو کیاری یا گملے میں گرا دیں اس عمل کو سات مرتبہ کریں۔ رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ بند آنکھوں سے آپ آسمان کو دیکھ رہے ہیں۔ اس تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آ جائے۔ اول الذکر عمل کو تین ہفتے اور آسمان کے تصور پر کم از کم دو ماہ تک عمل کیا جائے انشاءاللہ جن ذہنی الجھنوں کا آپ نے تذکرہ کیا ہے وہ بہت جلد دور ہو جائیں گی۔

## پوری رات کروٹیں بدلتا رہتا ہوں

**سوال:** غیر اہم اور اہم خیالات ذہنی الجھن بن جاتے ہیں پوری رات انہی خیالات

میں کروٹیں بدل کر گزار دیتا ہوں' نیند آنکھوں سے کوسوں دور رہتی ہے' روز بروز قلبی اور جسمانی طور پر انحطاط سے دوچار ہوں۔ خوف کی یہ حالت ہے کہ قبرستان کے پاس سے گزرتے ہوئے دل تیز دھڑکنے لگتا ہے اور حلق میں کانٹے پڑ جاتے ہیں محسوس ہوتا ہے کہ میرا کوئی واقف اس جگہ دفن ہے اور میں بھی جلد اس جگہ آنے والا ہوں۔ مختصر کہ ذہنی پریشانی اور جسمانی کمزوری کی منہ بولتی تصویر بن گیا ہوں امید کہ رہنمائی اور مشورے سے نوازیں گے۔ **(شفیق اکرم، راجن پور)**

**جواب:** آپ پانچ وقت نماز کی پابندی لازمی کریں اور ہر نماز کے بعد ایک تسبیح استغفار اور ایک تسبیح درود شریف کی لازمی پڑھیں اور دیگر اوقات میں زیادہ سے زیادہ یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ کا ورد کرتے رہا کریں۔ انشاءاللہ بہت جلد آپ کی یہ کیفیت ٹھیک ہو جائے گی۔

## اثر اور رعب طاری نہیں ہوتا

**سوال:** میں ایک دینی ادارے میں درس و تدریس کا کام کرتی ہوں' نماز کی پوری طرح پابند ہوں' لیکن مجھ میں اتنی صلاحیت اور طاقت نہیں کہ خواتین کے سامنے کھڑے ہو کر تقریر کرسکوں یا دین کی باتیں انہیں بتا سکوں۔ تقریر کرتے ہوئے دل میں کچھ ہوتا ہے اور زبان سے کچھ اور نکلتا ہے، الفاظ پر کنٹرول کھو بیٹھتی ہوں۔ گھبراہٹ اور پریشانی میں کانپنے لگ جاتی ہوں۔ کسی پر میرا اثر اور رعب طاری نہیں ہوتا۔ میری طبیعت تیزی اور چستی سے بھی محروم ہے جس سے بھی دوستی ہوتی ہے وہ مجھ سے دور ہو جاتی ہے۔ بہت کچھ بننے کا ارادہ رکھتی ہوں لیکن ناکامی کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آتا۔ **(ثمینہ، کراچی)**

**جواب:** رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو وضو کرلیں۔ پشت کے بل لیٹ کر آنکھیں بند کرلیں اور اندازاً پانچ منٹ تک اس آیت کریمہ کو ذہن میں پڑھتی رہیں۔ انما امرہ (سے لے کر) لہ کن فیکون تک۔ (سورۂ یٰسین) بعد ازاں یہ تصور

کریں کہ بند آنکھوں کے سامنے ایک سیاہ رنگ کا پردہ ہے اس پردے پر تصور کی قوت سے نورانی حروف میں بار بار یَافَتَّاحُ لکھتی رہیں۔ جس طرح قلم الفاظ لکھتا ہے اسی طرز پر ذہن کی قوت سے اسم یَافَتَّاحُ کو لکھتی رہیں۔ اندازاً دس منٹ کے عمل کے بعد سو جائیں۔ پہلے سات دن یہ عمل کر کے نتائج ملاحظہ کریں پھر مزید سات دن یہ عمل کریں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو دنوں کی تعداد بڑھا کر اکیس دن کر دی جائے۔ اس عمل کے نتائج سے بذریعہ خط راقم کو مطلع کریں۔ انشاء اللہ تمام معاملات میں آپ کی خوابیدہ قوتیں متحرک ہو جائیں گی۔ تاہم چند باتیں مدنظر رکھیں۔ کسی پر رعب ڈالنے یا اثر ڈالنے کا خیال دل میں نہ لائیں جو باتیں آپ کہنا چاہتی ہوں ان کا مجموعی خلاصہ ذہن میں رکھیں اور ٹھہر ٹھہر کر اطمینان کے ساتھ بیان کریں۔

## والد صاحب کو دورے پڑتے ہیں

**سوال:** والد صاحب کو عرصہ دو سال سے دورہ سا پڑتا ہے' اچانک کھڑے یا بیٹھے گر جاتے ہیں اور اس طرح تڑپنے لگتے ہیں جیسے کوئی پرندہ پھڑپھڑاتا ہے ایک گھنٹہ تک غنودگی کی حالت میں رہنے کے بعد ہوش میں آتے ہیں اور اس وقت ان کا رنگ زرد ہوتا ہے اور شدید کمزوری ہو جاتی ہے حتیٰ الوسع علاج اور دیگر طریقے آزمائے ہیں لیکن حالت بدستور وہی ہے۔ (ابرار احمد، لاہور)

**جواب:** کسی ماہر امراض و دماغ اعصاب سے معائنہ کرانا ضروری ہے تاکہ دورے کی وجہ سامنے آسکے۔ بعد ازاں علاج کارگر ہوگا صبح پانی پر یَارَبَّ الرَّحِیْمُ سو مرتبہ دم کر کے پلائیں اور رات کو سونے سے پہلے سر پر تین مرتبہ یَاوَدُوْدُ دم کیا جائے۔ انشاء اللہ مرض کے خاتمے اور صحت میں یہ وظائف ممد و معاون ثابت ہوں گے۔

## بولنے سے قاصر

**سوال:** میں ایک طالب علم ہوں۔ یوں تو میری زبان روانی سے چلتی ہے لیکن مخصوص

حروف صحیح تلفظ کے ساتھ بولنے سے قاصر رہتا ہوں۔ بہت کوشش کرتا ہوں کہ زبان ٹھیک ہو جائے لیکن کامیاب نہیں ہوتا۔ اچانک غلط تلفظ ادا کرنے سے صورتحال مضحکہ خیز ہو جاتی ہے اور لوگوں کے سامنے شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رشتہ داروں اور دوستوں سے حتی الامکان دور رہنے کی کوشش کرتا ہوں۔ (روشن، راولپنڈی)

جواب: اگر زبان کی ساخت میں کوئی مسئلہ نہیں ہے تو مندرجہ ذیل عمل سے انشاءاللہ ضرور فائدہ ہوگا۔ ایک مرتبہ کھٰیٰعٓصٓ پڑھ کر ایک کاغذ پر دم کریں اور کاغذ پر بھی حرف لکھ دیں۔ اس کاغذ کو اپنے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ خیال رہے کہ آپ کا تکیہ کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ رات کو سوتے وقت بھی صرف ذہن میں آہستگی سے گیارہ بار دہرائیں اور سو جائیں جب بھی بات کریں رک کر اور آہستگی کے ساتھ کریں تاکہ زبان کی حرکت پر زیادہ سے زیادہ کنٹرول حاصل رہے۔

## ذہنی یکسوئی ختم ہوگئی

سوال: جسمانی طور پر کوئی شکایت نہیں لیکن ذہنی یکسوئی ختم ہو کر رہ گئی ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے کسی غیبی طاقت نے دماغ کو جکڑ رکھا ہے۔ گھر میں نہ ختم ہونے والے مسائل کا سلسلہ جاری ہے۔ خاندانی رنجشیں بڑھتی جارہی ہیں۔ گھر کا ماحول ایسا ہے کہ بعض اوقات گھر چھوڑ دینے کا خیال آجاتا ہے۔ ان حالات کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی رائے اور مشورے سے نوازیں۔ (طاہرہ وقاص، جہلم)

جواب: آدمی اپنے گردوپیش کو بالکل نہیں بدل سکتا اور نہ قطعی طور پر اس سے لاتعلق ہو سکتا ہے۔ تاہم ان حالات میں اسے چاہیے کہ خود کو تفکرات سے اس طرح دور رکھے کہ اس کی ذہنی توانائی کم سے کم ضائع ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد ہر اعتبار سے بہتر ثابت ہوگا۔ زیادہ سے زیادہ پڑھتی رہا کریں۔

## عجیب کشمکش میں گرفتار دماغ

سوال: ہمہ وقت دماغی الجھن میں مبتلا رہتی ہوں۔ اچانک مایوسی اور افسردگی طاری

ہوجاتی ہے دل نہ پڑھنے کو چاہتا ہے اور نہ کسی کام کی امنگ باقی رہتی ہے کسی سے بات کرنا نہایت برا محسوس ہوتا ہے۔ اکثر مستقبل کے بارے میں سوچتی ہوں اور شدید ناامیدی گھیر لیتی ہے۔ اچانک رونا آجاتا ہے پہلے معمول کی تمام سرگرمیوں میں حصہ لیتی تھی لیکن اب حال برعکس ہے کبھی کوئی ارادہ کرتی ہوں اور کبھی دوسرا منصوبہ دل میں جگہ کرلیتا ہے۔ غرض عجیب کشمکش میں دماغ گرفتار رہتا ہے۔ (غزل، لاہور)

جواب: انسان کی بنیاد وہم اور یقین پر ہے۔ مذہب کی اصطلاح میں اسی کو شک اور ایمان کہا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ دماغ میں شک کو جگہ دینے سے منع فرماتے ہیں اور ذہن میں یقین کو پختہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ یہی شک اور یقین ہے جو دماغی خلیوں میں ہمہ وقت عمل کرتا رہتا ہے جس قدر شک کی زیادتی ہوگی اسی ہی قدر دماغی خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوگی۔ انہی دماغی خلیات کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی تحریکات ہی انسانی زندگی ہے۔ جب ذہن پر شک کا غلبہ ہوتا ہے تو آدمی مفروضہ خیالات کو حقیقت کا درجہ دینے لگتا ہے اور یہ خیالات ایسے ہوتے ہیں جن میں شکست و ریخت ہوتی ہے مثلاً عمل کے ضائع ہونے کا خدشہ، مستقبل کے متعلق ناامیدی وغیرہ۔ ان تمام باتوں کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے خیالات میں شک کو زیادہ سے زیادہ دور کرتے ہوئے یقین کو بیدار کریں مستقبل کے متعلق اندیشوں کو قطعی طور پر ذہن سے دور کردیں۔ کسی ایک کام کا ارادہ کریں تو اس کے علاوہ کسی دوسری طرف دھیان نہ دیں۔ نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر اپنے قلب پر دم کردیا کریں انشاءاللہ بہت جلد دماغی کشمکش ختم ہوجائے گی۔

## حالت ایسی کہ کچھ نہیں کرسکتا

سوال: میری عمر سولہ سال ہے اور جماعت دہم کا طالب علم ہوں، حالت ایسی ہے کہ کچھ نہیں کرسکتا، تمام جسم درد کرتا ہے اور جسم میرے ارادوں کا ساتھ نہیں دیتا ہر وقت

اپنی بیماری کے متعلق سوچتا رہتا ہوں‘ خیال آتا ہے کہ شاید اب زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھوں گا ایک وہم میرے دماغ سے چمٹ کر رہ گیا ہے دوست میرا مذاق اڑاتے ہیں جسم کی ہڈیاں نظر آتی ہیں دل گھبراتا ہے اور ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں علاج کرا رہا ہوں۔ **(عثمان فاروق، ملتان)**

**جواب:** رات کو ایک وقت مقرر کر کے بیٹھ جائیں پانچ منٹ تک ان الفاظ کو پڑھیں اَلْعَظْمَةُ لِلّٰہِ مَافِی السَّمٰوٰتِ بعدازاں دس منٹ تک خاموش بیٹھے رہیں اس عمل کو کم ازکم دو ماہ تک کیا جائے۔ علی الصبح پانی پر اکتالیس بار الٓرٰ تِلْكَ اٰیٰتُ الْكِتٰبِ الْمُبِیْنِ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ عمل نوے دن تک کیا جائے علاج اور وظیفہ روحانی سے انشاء اللہ آپ کی ذہنی و جسمانی صحت بحال ہو جائے گی۔

## میں مرنے والی ہوں

**سوال:** بچی کی پیدائش کے ایک ماہ بعد پڑوس میں کسی کے انتقال پر تعزیت کیلئے چلی گئی اس کے بعد سے میری حالت بہت خراب ہے‘ رات کو نیند نہیں آتی اور ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں‘ ہر وقت یہ خیال رہتا ہے کہ میں مرنے والی ہوں‘ کھانا کھانے کو بالکل دل نہیں چاہتا‘ بہت کمزور ہو گئی ہوں‘ گھر کا نظام تہہ و بالا ہو گیا ہے شوہر میری طرف سے بہت پریشان رہتے ہیں۔ **(عائشہ خان، لاہور)**

**جواب:** کسی ماہر امراض نسواں سے اپنا معائنہ کرائیں اور ان کی ہدایت پر عمل کریں‘ صبح اور رات کو پانی پر یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ سو سو مرتبہ دم کر کے پیا کریں انشاء اللہ تمام حالات و کیفیات ختم ہو جائیں گی۔

## دوست مذاق اڑاتے ہیں

**سوال:** دو سال سے ذہنی دباؤ میں مبتلا ہوں، خیالات میں ثقل غالب رہتا ہے۔ خاص طور پر صبح بیدار ہونے کے بعد شدید ذہنی کوفت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ذہنی و

جسمانی توانائی کے ضیاع سے صحت دن بدن گرتی جارہی ہے۔ جسم میں خون کی کمی ہے اور جسم توانائی سے محروم دکھائی دیتا ہے۔ دوست میرا مذاق اڑاتے ہیں جس سے میری ذہنی اذیت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ (مختار احمد، بہاولپور)

**جواب:** ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ یَاسَلَامُ اَلْمُهَیْمِنُ اَلْقُدُّوْسُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس ورد کو آنکھیں بند کر کے پڑھیں اور ذہن میں الفاظ کو واضح اور الگ الگ دہرائیں۔ نماز فجر کے بعد کسی کھلی جگہ چہل قدمی کریں۔ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے آہستگی کے ساتھ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں۔ اس عمل کو مستقل کرتے ہوئے ذہن میں یَاحَفِیْظُ کا ورد جاری رکھیں۔ بعدازاں پانی پر اکیس مرتبہ الٓرٰ تِلْکَ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَااَللّٰهُ یَاحَفِیْظُ دم کر کے پی لیا کریں۔

## طبیعت میں استقلال اور ثابت قدمی نہیں

**سوال:** میں احساس کمتری اور احساس برتری دونوں سے دوچار ہوں۔ انتہا پسندی میرے اندر زیادہ ہے۔ اس طبیعت کی وجہ سے ملک کے بدلتے حالات ہوں یا گھریلو باتیں' دونوں میرے اوپر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ بہت جلد باز ہوں اور جلد بازی میں غلط فیصلے کر بیٹھتا ہوں۔ ذہن ایک منٹ کیلئے بھی خالی نہیں ہوتا۔ کچھ نہ کچھ سوچتا رہتا ہوں، پوری رات' خواب دیکھتا رہتا ہوں جو بہت طویل ہوتے ہیں، طبیعت میں استقلال اور ثابت قدمی نہیں ہے، اچانک ارادہ تبدیل کر دیتا ہے۔ (مصور علی، کراچی)

**جواب:** اکثر اوقات اعصابی کمزوری کی وجہ سے انسان بہت جلد اپنے حواس پر قابو کھو بیٹھتا ہے جب ایسا ہوتا ہے تو انسان درست فیصلے کے قابل نہیں رہتا یا جلد بازی میں غلط اقدام کر بیٹھتا ہے اس کمزوری پر قابو پانے کے طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ قوت ارادی استعمال کرتے ہوئے ہر کام اور ہر بات سے پہلے کچھ دیر وقفہ دیا جائے اور ہر حال میں غصے سے دور رہا جائے۔ زیادہ اور بے معنی گفتگو سے پرہیز کیا

جائے۔ اس کے ساتھ نماز فجر کے بعد پانی پر گیارہ بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے پانی تین سانسوں میں پی لیں۔ رات سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں بیٹھ کر کمر سیدھی رکھتے ہوئے آنکھیں بند کرلیں اور تصور کریں کہ تمام عالم ایک سمندر ہے جس میں آپ ڈوبے ہوئے ہیں۔ پندرہ منٹ تصور کرنے کے بعد سو جائیں۔

## آخر ہم سے کیا خطا ہوگئی۔۔۔؟

سوال: والدین کو فوت ہوئے سولہ سال گزر گئے ہیں۔ تین بھائی شادی شدہ اور ایک غیر شادی شدہ ہے۔ میں تین سال سے اس کی شادی کی کوشش کر رہی ہوں لیکن کسی طرح شادی نہیں ہوتی۔ ایک سال پہلے اس کی شادی کی بات طے ہوگئی۔ شادی سے ایک روز پہلے لڑکی والوں نے انکار کر دیا۔ ہم نے ان سے بہت پوچھا لیکن انہوں نے وجہ بتانے سے انکار کر دیا اور اپنے فیصلے پر قائم رہے۔ اس کے بعد بھی دو تین جگہوں پر بات طے ہوگئی اور صرف تاریخ کا تعین باقی تھا کہ انکار ہوگیا۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر کیا خطا ہم سے سرزد ہوگئی ہے کہ اس طرح کے حالات پیش آرہے ہیں۔ (جویریہ، لاہور)

جواب: وہم سے گریز کریں۔ بھائی سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد آیت کریمہ ایک تسبیح اور نماز فجر کے بعد یَابَدِیْعُ ایک تسبیح پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کی دعا مانگا کرے۔ اپنی عملی زندگی میں احتیاط، توازن، حقوق کی ادائیگی کا خیال رکھے۔ انشاءاللہ مسائل سے حل کا راستہ سامنے آجائیگا۔

## پریشان کن خواب

سوال: گزرے ہوئے بہت سے واقعات و حالات زیادہ تر ذہن میں گردش کرتے رہتے ہیں۔ بہت سی باتوں پر یا بہت سے فیصلوں پر کف افسوس ملتا ہوں۔ ان خیالات سے دل دماغ مجروح ہوجاتے ہیں اور ایک بے چینی پورے وجود میں سرایت کرجاتی ہے، رات سوتے میں خواب بھی پریشان کن دکھائی دیتے ہیں۔

خواب میں زیادہ تر عورتوں کو دیکھتی ہوں لیکن ان کے عزائم وارادے اچھے محسوس نہیں ہوتے۔ وہ میری دشمن دکھائی دیتی ہیں میں کسی نہ کسی طرح ان سے پیچھا چھڑانے میں کامیاب ہوجاتی ہوں۔ دوران خواب کوئی قوت وزن کی صورت میں جسم پر مسلط ہوجاتی ہے اور میں حرکت نہیں کرسکتی۔ **(فاطمہ جمشید، اسلام آباد)**

**جواب:** نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد دس پندرہ منٹ تک چلتے پھرتے دل ہی دل میں اللہ اللہ کا ذکر کیا کریں۔ نماز عشاء کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت گیارہ بار پڑھ کر اس کے معنی کو بھی دل میں دہرائیں۔ غذا کا بھی خیال رکھیں۔ متوازن غذا اعتدال کے ساتھ وقت پر کھائیں۔ گھر میں پھول پودے لگا کر ان کی نگہداشت کریں۔

## اعصاب وحواس پر قابو پانے میں ناکام

**سوال:** میرے لیے یہ مسئلہ نہایت اہم ہے۔ میں اپنے اعصاب وحواس پر قابو پانے میں ناکام رہتا ہوں۔ طبیب کہتے ہیں کہ تمہیں بلڈ پریشر کا مرض ہے۔ دفتر میں جب کسی کام کیلئے مجھے کہہ دیا جاتا ہے تو وہ کام کرتے ہوئے میرے ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں۔ ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں۔ دل کی دھڑکنیں بہت تیز ہوجاتی ہیں۔ بولتا ہوں تو آواز کی شدت بہت کم ہوجاتی ہے یا آواز گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ ان حالات میں ذہن بھی پوری طرح کام نہیں کرتا۔ سیدھی بات بھی غلط کر بیٹھتا ہوں۔ ایک نامعلوم ڈر ہر وقت دل ودماغ میں موجود رہتا ہے۔ **(فاروق احمد، کوئٹہ)**

**جواب:** بلڈ پریشر کے علاوہ آپ اعصابی کمزوری میں مبتلا ہیں۔ بلڈ پریشر کو ہر حال میں قابو میں رکھنے کی تدبیر کریں اور طبیب کے مشورہ پر پوری طرح عمل کریں۔ نروس ہونے کی کیفیت کے ازالے کیلئے آپ علاج کرائیں۔ رات سونے سے پہلے اور صبح ناشتہ سے قبل آرام دہ حالت میں کمر سیدھی رکھتے ہوئے بیٹھ کر آہستگی سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور توجہ سانس پر سے ہٹنے نہ دیں۔ سانس کا عمل متواتر دس پندرہ منٹ تک جاری رکھیں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ آل عمران کی دوسری آیت اکیس

بار پڑھ کر اپنے سینے پر دم کرلیا کریں۔علاج پر سب سے زیادہ توجہ دیں۔

## احساس کمتری کا شکار

سوال: میری عمر بیس سال ہے اور میں نے بی اے کا امتحان دیا ہے۔ میرے اندر احساس کمتری بہت زیادہ ہے۔ایک جسمانی عیب نے اس میں مزید گہرائی پیدا کردی ہے میں کسی سے بات نہیں کرسکتی اور سمجھ میں نہیں آتا کہ کروں تو کیا بات کروں؟ ذرا سی بات پر احساس کمتری غالب آجاتا ہے۔لوگ میرا مذاق اڑاتے ہیں تو صدمہ بڑھ جاتا ہے۔لوگ مجھے ناسمجھ سمجھتے ہیں کسی سے اپنی بات تسلیم نہیں کرا سکتی۔ان حالات نے مایوسی بڑھا دی ہے کبھی کبھی تو زندہ رہنے سے دل بھر جاتا ہے جبکہ میں چاہتی ہوں کہ نارمل لوگوں کی طرح زندگی گزاروں۔(درخشاں حیات)

جواب: آپ یہ توقع نہ رکھیں کہ ہر شخص آپ کی مرضی کے مطابق عمل کرے۔آپ اپنے کام میں مشغول رہیں اور اسے پورا کرنے کی کوشش کریں۔اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے اور استعمال کرنے کی بھرپور کوشش و مشق کریں۔اپنی قوت ارادی کو ایک نقطے پر مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔رات سونے سے پہلے کسی پوری توجہ و یکسوئی کے ساتھ سورۂ آل عمران کی دوسری آیت' دس پندرہ منٹ تک پڑھا کریں۔ انشاء اللہ آپ کو اپنے مسائل کے حل میں بہت آسانی حاصل ہوجائے گی۔

## دماغ کے اوپر خول چڑھ گیا

سوال: مجھے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے دماغ کے اوپر ایک خول سا چڑھ گیا ہے جس کے اندر میری صلاحیتیں اور دماغی قوتیں مقید ہو کر رہ گئی ہیں۔یادداشت بھی پہلے جیسی نہیں رہی۔بات کرتے ہوئے رک رک کر بولنا پڑتا ہے اور لوگوں کے نام اچانک ذہن سے نکل جاتے ہیں۔ذہن اس تیزی سے کام نہیں کرتا جیسے پہلے کام کرتا تھا۔ایک بے خیالی سی طاری رہتی ہے۔(مشاق احمد، کوئٹہ)

جواب: علی الصبح نماز فجر ادا کرتے ہی افق پر نمودار ہونے والی روشنی کو دس منٹ تک

پوری توجہ سے نگاہیں جما کر دیکھیں' اس دوران یَارَحِیْمُ کا ورد دل ہی دل میں کرتے رہیں۔ ہلکی روشنی کو دیکھیں' براہ راست سورج یا اس کے گرد موجود تیز روشنی کو دیکھنے سے احتراز کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ شام کو کوئی مناسب کھیل حسب حال کھیلیں یا تیز قدموں سے چلیں۔ علاوہ ازیں متوازن خوراک کا بھی خیال رکھیں۔ چند دانے بادام گری روزانہ کھالیا کریں۔

## کاروبار اور دکان تبدیل کرلوں؟

**سوال:** میں نے چند سال پہلے ملازمت سے قبل از وقت ریٹائرمنٹ لے لی اور اسے حاصل ہونے والی رقم کاروبار میں لگادی لیکن کاروبار میں خاطر خواہ کامیابی نہیں ہورہی جس سے دل ودماغ پر اس وقت بوجھ رہتا ہے۔ مختلف باتیں ذہن میں گردش کرتی رہتی ہیں۔ سوچ رہا ہوں کہ کاروبار اور دکان تبدیل کرلوں۔ **(نذیر حسین، ملتان)**

**جواب:** اسی کار معاش میں مختلف تدابیر وطریقے استعمال کریں۔ جلد اور بار ہا تبدیلی سے حتیٰ الوسع گریز کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ نماز فجر کے بعد سات بار آیۃ الکرسی اور ایک تسبیح یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ کی پڑھ کر دعا کریں۔ کاروبار شروع کرنے سے پہلے سورۂ کوثر اور سورۂ اخلاص ایک ایک بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اللہ تعالیٰ وسائل واسباب میں فراوانی عطا فرمائیں گے۔

## بیماری نے پریشان کردیا

**سوال:** بڑے بھائی کی بیماری نے سب کو پریشان وحیران کردیا ہے۔ دو سال قبل بھائی کے جگر پر ورم آگیا تھا اور پھر یہ بیماری آہستہ آہستہ ختم ہوگئی۔ کچھ عرصہ قبل ٹخنوں کی ہڈیوں میں درد ہوگیا جو ابھی بھی جاری ہے۔ علاج جاری ہے لیکن ابھی تک بہت زیادہ فرق نہیں پڑا ہے۔ ان کا ذہن بھی کمزور ہوگیا ہے۔ بہت سی باتیں بھول جاتے ہیں جلد غصے میں آجاتے ہیں۔ ہنستے بالکل نہیں صرف مسکرا دیتے ہیں۔ مزاج میں چڑچڑا پن بھی زیادہ آگیا ہے۔ (ابراہیم، لاہور)

جواب: علاج پر مکمل توجہ دیں، صبح وشام پانی پر سورۂ فاتحہ کے بعد یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ ایک سوایک بار اور سورۂ کہف کی آیت نمبر 109 تین بار دم کر کے پانی بھائی کو پلایا کریں۔ علاوہ ازیں صبح اور رات کو اسماء یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ اکیس بار پڑھ کر بھائی کے سر پر دم کر دیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے بھائی کو شفائے کاملہ جلد عطا فرما دیں۔

## گھر کا دیکھ کر ڈیپریشن کا شکار

سوال: میری تین بیٹیاں ہیں، تینوں آپس میں ذرا ذرا سی بات پر لڑنے لگتی ہیں۔ شوہر کا حال یہ ہے کہ وہ بھی ذرا سی بات پر مجھے ڈانٹتے ہیں اور لڑنے لگتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ بیٹیوں کے اندر بھی یہ عادت غیر شعوری طور پر دوسرے انداز میں ظاہر ہو رہی ہے۔ گھر کا یہ ماحول دیکھ کر میں شدید ڈیپریشن میں مبتلا ہو جاتی ہوں۔

**(نیلوفر، گجرات)**

جواب: نماز فجر ادا کرنے کے بعد پانی پر گیارہ بار یَاوَدُوْدُ پڑھ کر دم کریں اور یہ پانی گھر کے سب افراد پی لیں۔ اس عمل کو کم از کم تین ماہ تک جاری رکھیں اور جن دنوں میں نہ پڑھ سکیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ آپ صبر وحوصلے سے کام لیں اور شوہر سے لڑنے اور انہیں جواب دینے سے اجتناب کریں۔ انشاء اللہ فضل الٰہی شامل حال ہوگا۔

## ابھی جان نکل جائے گی

سوال: یکایک دل گھبرانے لگتا ہے اور ٹانگوں کی طاقت ختم ہو جاتی ہے، سانس لینے میں بھی دشواری محسوس ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ ابھی جان نکل جائیگی۔ طبی امتحانات کے بعد ڈاکٹر کہتے ہیں کہ دل کا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ اعصابی دباؤ کی وجہ سے ایسا ممکن ہے۔ سکون اور طاقت کی دوائی کھا رہی ہوں۔ ایک دن دوائیں چھوڑ دوں تو پھر وہی کیفیت شروع ہو جاتی ہے۔ مسلسل دواؤں کا استعمال طبیعت پر بار بن رہا ہے۔ (رومانہ شوکت، کوئٹہ)

جواب: رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو پشت کے بل لیٹ کر آنکھیں بند کرلیں۔ جسم کو زیادہ سے زیادہ ڈھیلا کریں۔ تصور کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے روشنیوں کی بارش ہو رہی ہے۔ اس تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آجائے دن کے اوقات میں چلتے پھرتے اور کام میں مشغول رہتے ہوئے یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ کا ورد کرتی رہا کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد اعصابی صحت بحال ہو جائے گی۔

## کوئی بات دماغ میں نہیں ٹھہرتی

سوال: میں ایک طالب علم ہوں اور حصول علم کا بہت شوق ہے لیکن دماغ ساتھ نہیں دیتا ذہن ماؤف رہتا ہے کوئی بات دماغ میں ٹھہرتی نہیں اگر یاد ہو جائے تو چند گھنٹوں بعد ذہن کے اسکرین سے مٹ جاتی ہے کسی بات کو سمجھنے میں بھی دیر لگتی ہے فہم و ذکاوت بھی کم محسوس ہوتی ہے ذہنی یکسوئی کی کمی ہے مطالعے کے لیے بیٹھتا ہوں تو دماغ مختلف سمتوں میں بھٹکنے لگتا ہے اگر یہی حال رہا تو تعلیم میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کرسکوں گا۔ (ش خان، پشاور)

جواب: 9 انچ لمبے اور چھ انچ چوڑے عمدہ کاغذ پر قطاروں میں 9 کا ہندسہ نیلی روشنائی سے لکھ لیں اس کاغذ کو کسی گتے وغیرہ پر چسپاں کرلیں تاکہ سامنے رکھنے میں آسانی ہو رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس دس منٹ تک نظریں جما کر اس کاغذ کو پانچ فٹ کے فاصلے سے دیکھا کریں مسلسل اس عمل کو جاری رکھنے سے انشاء اللہ ذہنی کارکردگی کو فائدہ ہوگا۔

## سچے خواب دکھائی دینے لگے

سوال: ایک برس قبل میں نے ایک ورد شروع کیا اور میں مسلسل اس کلمہ کو پڑھتا رہا۔ حتیٰ کہ اٹھتے بیٹھتے اس کا ورد جاری رکھا۔ رات کو جب میں سوتا تو جسم اتنا ہلکا ہو جاتا کہ وزن کا احساس باقی نہیں رہتا۔ چند ماہ یہی کیفیت رہی پھر مجھے عام طور سے خواب نظر آنے لگے۔ پہلے پہل ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے لیکن نیند سے بیدار

ہوتا تو خود کو بلا ارادہ وہی کلمہ شریف پڑھتے پاتا۔ چند ماہ بعد یہ حالت بدل گئی اور مجھے سچے خواب دکھائی دینے لگے جو کچھ خواب میں دیکھتا وہ کچھ عرصہ بعد یا چند دنوں بعد حقیقت بن کر سامنے آجاتا اس کے بعد مجھے لوگوں کے خیالات معلوم ہونے لگے۔ بات کرتے وقت مخاطب کے خیالات اس کے بولنے سے پہلے میرے ذہن میں وارد ہو جاتے اب حالت یہ ہوگئی ہے کہ ذہن مسلسل دباؤ کی حالت میں رہتا ہے اور لگتا ہے کہ تحت الشعور میں مسلسل حرکات واقع ہو رہی ہیں، ذہن کی اس فعال حالت کو محسوس کرنے سے میرا دماغ تھک جاتا ہے اور میں نڈھال ہو جاتا ہوں۔ پڑھائی کا سخت حرج ہوتا ہے اس حالت کے تدارک اور مستقبل کے لائحہ عمل سے مطلع فرمایئے۔ **(عبدالمنان، قلعہ سیف اللہ)**

**جواب:** روح کی حرکات کے دو دائرے ہیں ایک نزول اور صعود، عام طور سے صعود کی حالت سے انسان بے خبر رہتا ہے صرف خواب کی حالت ایسی ہے جس میں صعودی کیفیات تجربے میں آتی ہیں اگر آئینہ قلب صاف ہو تو انسانی شعور صعودی کیفیات کو نہ صرف خواب میں روشن دیکھنے لگتا ہے بلکہ بیداری میں بھی حسیات ان کا احاطہ کرنے لگتی ہیں اس نوع کے تجربات کیوں کہ معمول میں داخل نہیں ہیں اس لئے اعصاب پر وزن پڑتا ہے استاد کامل ان واردات و کیفیات سے شاگرد کو اس طرح گزارتا ہے کہ وہ اس کے ذہن پر بار ثابت نہ ہوں۔ آپ کے لئے فی الوقت ضروری ہے کہ وظیفہ و ذکر کو ترک کر دیں روزانہ نماز فجر کے بعد کسی قطعہ گھاس یا زمین پر ننگے پاؤں چہل قدمی کیا کریں اور چند کھجوروں پر اکتالیس مرتبہ **یَاحَیُّ** دم کر کے کھالیا کریں کیفیات میں توازن پیدا ہو جائے گا۔

## والدین کی ناراضگی ختم ہو جائے

**سوال:** میری شادی اپنی پسند سے ہوئی، والدین اس شادی سے خوش نہیں تھے۔ چاہتی ہوں کہ والدین مجھ سے ناراضگی ختم کر دیں۔ شادی کے بعد والدین سے جدائی کا

احساس بہت گہرا ہوگیا ہے کہ میں والدین کے موجود ہوتے ہوئے ان سے نہیں مل سکتی۔ یہ احساسات روز بروز گہرے ہوکر مجھے بے چین کیے ہوئے ہیں۔ دوسری طرف میرے شوہر کے گھرانے میں ان کے والد بھی راضی نہیں تھے البتہ گھر والے راضی تھے۔ میری دلی خواہش ہے کہ سب لوگ اپنی ناراضگی ختم کردیں۔ **(سارہ، ملتان)**

**جواب:** روزانہ رات کو سونے سے پہلے سورۂ بقرہ کی آیت 117 اول و آخر درود شریف کے ساتھ گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں اور والدین کا تصور کرکے دم کردیں۔ اس عمل کو اکیس دنوں تک انجام دیں۔ علاوہ ازیں نماز فجر کے بعد اکتالیس بار **یَا کَرِیْمُ یَا جَلِیْلُ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں۔ یہ عمل کم ازکم نوے دنوں تک انجام دیں۔

## ایک ختم نہیں ہوتی دوسری پریشانی آجاتی ہے

**سوال:** ہر کام اور ہر معاملے میں رکاوٹوں کا سامنا ہے کوشش کے باوجود کام نہیں بنتے۔ کوئی طاقت راستے میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ ایک پریشانی ختم نہیں ہوتی کہ دوسری آجاتی ہے ایک لڑکا اچھے گھرانے سے تعلق رکھتا ہے اس سے شادی کی خواہش مند ہوں۔ **(ماریہ، فیروزوالہ)**

**جواب:** ہر نماز کے بعد اکیس بار آیت کریمہ معانی کو دھیان میں رکھتے ہوئے پڑھیں اور نماز عشاء کے بعد آیۃ الکرسی بھی اکیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے مشکلات کے حل، آسانیوں کے حصول اور اپنے مسائل کیلئے دعا کریں۔ کم ازکم نوے دنوں تک ضرور اس معمول پر کاربند رہیں اور جن دنوں میں نہ پڑھ سکیں وہ شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

## مسئلہ سنگین صورت اختیار کرگیا

**سوال:** دوسروں کی نظروں میں شاید یہ مسئلہ اتنا اہم نہ ہو لیکن میرے لیے یہ مسئلہ سنگین صورت اختیار کرگیا ہے۔ آج سے چند سال قبل جب میں نے فرسٹ پروفیشنل

کا امتحان دیا تو چند حاسدوں نے مجھ پر سفلی عمل کرا دیا۔ کئی تعویذ و نقش بھی پائے گئے۔ اس واقعے کے بعد میرا حال یہ ہو گیا کہ پڑھائی سے دل قطعی اچاٹ رہنے لگا۔ کالج جانا بہت کم ہو گیا۔ امتحان ہوا تو چند مضامین میں ناکام ہو گئی۔ اب یوں لگتا ہے کہ میں یہ مضامین کبھی پاس نہیں کر سکوں گی۔ پڑھنے کو قطعی دل نہیں چاہتا۔ پڑھنے بیٹھتی ہوں تو ذہن کام نہیں کرتا۔ میرا اعتماد بالکل ختم ہو گیا ہے اور یہ بات دل میں بیٹھ گئی ہے کہ میں کامیاب نہیں ہو سکوں گی۔ (ر۔ اسلام آباد)

جواب: آپ میں صلاحیتیں موجود ہیں۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد بسم اللہ شریف اکیس بار اور **سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 117** گیارہ بار پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر لیا کریں۔ کم از کم چالیس بار ضرور یہ عمل کریں۔ اپنے ذہن سے سفلی عمل کا ڈر خوف ختم کر دیں۔ انشاء اللہ کوئی اثر نہیں ہو گا۔ حصول علم اور اس کی تیاری کیلئے تدابیر اور منصوبہ بندی سے کام لیں۔ انشاء اللہ کامیاب ہوں گی۔

## مایوسی کا غلبہ

سوال: میں ذہنی طور پر انتشار کا شکار ہوں، مایوسی کا غلبہ ہو گیا ہے۔ ہر شخص سے بدگمان ہو گیا ہوں۔ ہر شخص میرے ساتھ برائی کرتا ہے اور میں لوگوں کے حسد کا شکار ہوں۔ ایک عامل صاحب کا کہنا ہے کہ مجھ پر سحر کیا گیا ہے اور کاموں میں رکاوٹیں کھڑی کی گئی ہیں یہی وجہ ہے میرے مقدر میں ناکامیاں ہی ناکامیاں سامنے آ رہی ہیں۔ (محمد مبین، کوئٹہ)

جواب: آپ مخلوق کے خوف، بدگمانی اور شک سے بچیں۔ آپ کے حالات کا سحر سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ ہمت اور محنت سے کام لیں تو اللہ تعالیٰ ضرور مہربانی فرمائیں گے۔ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کثرت سے پڑھا کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کی برکات و آسانیاں حاصل ہوں گی۔

## ہر قسم کے علاج کے باوجود افاقہ نہیں ہوا

سوال: دو سال قبل پتے کا آپریشن ہوا، اس کے بعد سے مجھے چکر آنے کی تکلیف

شروع ہوگئی ہے۔ نظام ہضم بھی متاثر ہوا ہے، اس کے علاوہ دونوں کانوں میں عجیب سی آوازیں آتی ہیں، یوں محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی انجن چل رہا ہے۔ کان بھی بند محسوس ہوتے ہیں۔ لوگ بات کرتے ہیں تو آواز سننے اور سمجھنے میں مشکل محسوس ہوتی ہے۔ ہر قسم کا علاج ہوا ہے لیکن ابھی تک کوئی خاص اثر مرتب نہیں ہوا ہے۔ (عائشہ، لاہور)

**جواب:** علاج جاری رکھیں۔ روزانہ تین عدد عمدہ چھوہاروں پر ایک سو ایک مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَبُّ یَارَحِیْمُ دم کر کے کھالیا کریں۔ صبح شام سورۂ فاتحہ تین بار پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی ہتھیلی پر دم کر کے ہاتھ دونوں کانوں پر پھیرلیا کریں۔ انشاء اللہ شفائے کلی حاصل ہوجائے گی۔

## اچھی تربیت کے باوجود بچوں کی بری عادات

**سوال:** میرا تعلق ایک متوسط خاندان سے ہے۔ اللہ کے فضل سے شادی ہوئی اور رفیقہ حیات بھی اچھی ملی۔ اللہ نے دو بیٹے اور ایک بیٹی عطا کی لیکن نہ جانے کیا بات ہے کہ ہماری اچھی تربیت کے باوجود بچوں کے اندر بعض بری عادات پیدا ہوگئی ہیں۔ بچے کہنا نہیں مانتے اور معمولی باتوں پر لڑنے لگتے ہیں۔ میں نے بچوں کی عادات کے بارے میں ان کی والدہ سے کئی بار بات کی اور ہم نے کوشش بھی کی لیکن یہ عادات بدستور ان کے اندر راسخ ہیں۔ بچوں کی یہ حالت دیکھ کر دلی سکون ختم ہوگیا ہے اور مستقبل کی طرف سے سخت متفکر ہوگیا ہوں۔ (احسان اللہ، کراچی)

**جواب:** گھر کے ماحول میں یا بچے گھر سے باہر جس ماحول میں وقت گزارتے ہیں ضرور کوئی نہ کوئی کمی یا کمزوری ہے جس کی وجہ سے بچوں میں نافرمانی اور لڑنے جھگڑنے کی عادات پیدا ہورہی ہیں اور یہ بات آپ لوگوں کے ذہنوں میں غیر اہم ہے۔ بہت غور کے ساتھ تمام باتوں کو دیکھیں تو ضرور بعض وجوہات سامنے آجائیں گی۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ بچے سونے کیلئے جو تکیے استعمال کرتے ہیں ان پر روزانہ رات کو ایک بار سورۂ کوثر دم کردیا کریں۔

## سوچ اچھی لیکن بول نہیں سکتی

سوال: میں جتنا اچھا سوچ سکتی ہوں اتنا اچھا اور متاثر کن بول نہیں سکتی۔ بولتے ہوئے الجھ جاتی ہوں اور درست الفاظ ادا نہیں کرسکتی۔ اسی الجھن میں اعتماد ختم ہوجاتا ہے اور شدید نروس ہوجاتی ہوں۔ میں طالبہ ہوں اور مجھے آئے دن کمرۂ جماعت میں اپنی باتوں کو بیان کرنا پڑتا ہے۔ بولتے ہوئے زبان اٹک جاتی ہے اور الفاظ درست طریقے سے ادا نہیں کرسکتی حلق خشک ہوجاتا ہے۔ ایک لفظ کو بار بار ادا کرنے لگتی ہوں۔ (ن۔ع)

جواب: آپ کی شخصیت میں صلاحیتیں پوشیدہ ہیں۔ نو انچ لمبا اور چھ انچ چوڑا ایک عمدہ کاغذ لیں۔ اس کاغذ پر قطاروں میں مناسب جحم کا جو نہ بہت چھوٹا اور نہ بہت بڑا نو کا ہندسہ (9) لکھیں، یہاں تک کہ کاغذ پُر ہوجائے۔ اس کاغذ کو کسی گتے یا بورڈ پر چسپاں کرلیں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس پندرہ منٹ تک پوری توجہ سے دیکھا کریں، ذہنی وارادی قوت کو بڑھانے میں یہ عمل بہت مؤثر ثابت ہوتا ہے جس سے خوداعتمادی بھی حاصل ہوجاتی ہے۔

## جھجک اور گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے

سوال: میں ایک طالبہ ہوں لیکن جب کسی سے بات کرتی ہوں تو بہت جھجک اور گھبراہٹ محسوس کرتی ہوں۔ میرے اندر اعتماد بہت کم ہے۔ لوگوں کی باتوں سے متاثر ہوجاتی ہوں۔ اگر کوئی غلط بات بھی کہہ دے تو اسے ٹوک سکتی ہوں نہ انکار کرسکتی ہوں۔ ذہنی طور پر فعال اور تیز بننا چاہتی ہوں اور ذہنی قوتوں کو متحرک کرنے کی خواہش مند ہوں۔ (سیما حیات، لاہور)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے سورۂ آل عمران کی دوسری آیت اکیس بار پڑھ کر آنکھیں بند کرلیں اور یہ تصور کریں کہ آسمان سے آپ کے اوپر بارش ہورہی ہے۔ بارش اور بادلوں کا تصور کم وبیش پندرہ بیس منٹ ضرور مستقلاً قائم رکھیں اور پھر سوجائیں۔ انشاء اللہ کثیر فوائد وبرکات حاصل ہوں گی۔

## بے کیف اور بے مقصد زندگی

**سوال:** میری زندگی حد درجہ بے کیف اور بے مقصد گزر رہی ہے۔ ہر وقت کچھ کھونے کا احساس غالب رہتا ہے۔ بے عملی طاری رہتی ہے۔ نماز بھی بمشکل ادا کرتی ہوں۔ اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے بہت سی نعمتوں سے مجھے نوازا ہے اور اس رحیم و کریم کا احسان ہے۔ پھر بھی نہ جانے کیوں پورے وجود پر ایک بے کیفی طاری رہتی ہے۔ میں عملی طور سے کچھ کرنا چاہتی ہوں اور خود کو مصروف رکھنا چاہتی ہوں تا کہ ذہنی طور سے شیطان سے دور رہوں۔ میں کوئی ملازمت بھی نہیں کرسکتی کہ میرا ماحول اس کی اجازت نہیں دیتا۔ میں خود سے وابستہ رشتوں کو کمزور بھی نہیں کرنا چاہتی۔ غرض ایک ذہنی کشمکش میں گرفتار رہتی ہوں۔ عمر کے اس دور میں ہوں جب شادی ہو جانی چاہیے لیکن ابھی تک کوئی رشتہ بھی نہیں آیا ہے خود کو مطمئن اور پرسکون دیکھنا چاہتی ہوں۔ **(میمونہ، گجرات)**

**جواب:** صبح سورج نکلتے وقت نمودار ہونے والی روشنی کو دیکھتے ہوئے سورۂ اخلاص ایک بار پڑھ لیا کریں۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے اور جن دنوں نہ کرسکیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔ کسی فلاحی کام یا ضرورت مندوں کی مدد میں خود کو مصروف رکھیں۔ جب بھی فارغ ہوں **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** جس قدر آسانی سے پڑھ سکیں پڑھ لیا کریں۔ معلوماتی اور اچھی کتابوں کا مطالعہ کیا کریں۔ پھول پودے لگا کر ان کی نگہداشت کریں۔ انشاء اللہ ذہن پر سے بے کیفی کا غلبہ ختم ہو جائے گا۔

## ابھی تک کوئی رشتہ نہیں آیا

**سوال:** میں اپنی مظلوم والدہ کی اکلوتی اولاد ہوں، میری پیدائش سے پہلے ہی والدہ کو طلاق ہوگئی تھی۔ میں نے اپنے والد کو آج تک نہیں دیکھا۔ میں نے حال ہی میں گریجویشن کرلیا ہے اور اب ایم اے کرنے کا ارادہ کر رہی ہوں۔ ابھی تک میرا کوئی رشتہ نہیں آیا حالانکہ میں خوش اخلاق ہوں اور شکل و صورت بھی اچھی ہے۔ معاشی طور پر بھی کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ لوگ مجھ سے ملتے ہیں تو متاثر ہوتے ہیں اور میری تعریف

بھی کرتے ہیں۔ میرے خلوص کی قدر بھی کرتے ہیں۔ پھر بھی ابھی تک میرے لیے کوئی رشتہ نہیں آیا ہے۔ (حنا حیدر، لاہور)

جواب: نماز عشاء کے بعد اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین سو بار یَاوَھَّابُ پڑھ کر یہ تصور کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں۔ پانچ منٹ تصور کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے اور جن دنوں مجبوراً نہ کر سکیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

## گھر کے ماحول میں تلخی اور تناؤ

سوال: مجھے ہڈیوں کی کمزوری کا مرض لاحق ہے۔ صحت خراب رہتی ہے اور ہاتھ پیر کمزور ہیں۔ گھر کے ماحول میں بھی تلخی اور تناؤ رہتا ہے۔ خون کی کمی کا شکار ہوں اور آنکھوں کے گرد حلقے ہیں ان تمام باتوں کی وجہ سے ہر وقت ذہنی طور سے پریشان رہتی ہوں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ جوانی میں یہ بیماری کیوں ہوگئی ہے۔ مالی حالات اور گھریلو حالات بھی اچھے نہیں ہیں۔ (عنبر، راولپنڈی)

جواب: علاج جاری رکھیں۔ بہتر غذا استعمال کریں۔ صبح و شام پانی پر سورہ یوسف کی پہلی آیت اکیس بار دم کر کے پیا کریں۔ سورہ حشر کی آیت نمبر 23 نماز عشاء کے بعد اکیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حصول صحت کیلئے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرمائیں گے۔

## خشکی میں لپٹے چھوٹے بال

سوال: میرے بال بہت چھوٹے ہو گئے ہیں اور خشکی بھی زیادہ ہو گئی ہے، کئی طریقے اور شیمپو آزمائے لیکن خاطر خواہ نتائج سامنے نہیں آئے۔ (عظمیٰ ناز، لاہور)

جواب: بال صحت مند ہوں اور پھر ان پر زوال آجائے تو یہ جسمانی نظام میں کسی کمی کی طرف اشارہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے بالوں کی نشوونما پر اثر پڑتا ہے مثلاً بیماری کے دوران بالوں کی صحت متاثر ہوتی ہے لیکن صحت یاب ہونے کے بعد بالوں کی نشوونما

بحال ہوجاتی ہے۔ بالوں کی صحت میں ماحول اور غذا سے لیکر ذہنی حالات بھی زیر بحث آجاتے ہیں۔ ناقص چکنائی کے استعمال سے طبعی نظام متاثر ہوتا ہے جس سے خشکی پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ سب سے پہلے آدمی کو متوازن غذا اور بالوں کی مناسب صفائی پر توجہ دینی چاہیے۔ دوران خون کو بالوں کی جڑوں میں بحال کرنے کیلئے علی الصبح گہری سانسیں لینا اور ہلکے ہاتھوں سے جڑوں کا مساج بھی بہتر ہوتا ہے ان تمام باتوں کی تفصیل کئی بار مختلف مضامین میں شائع ہوچکی ہے بعض جڑی بوٹیاں بالوں کی جڑوں میں کیمیائی حرکات کیلئے مفید پائی گئی ہیں مثلاً گلوسبز بیل کا تیل جس سے روغن گلوسبز تیار کیا جاتا ہے بالوں کی نشوونما میں مدومعاون ثابت ہوتا ہے مندرجہ بالا امور کا خیال رکھنے سے بالوں کی نشوونما پر انشاء اللہ اچھا اثر پڑے گا۔ اس کے ساتھ آپ سورۃ اللیل صبح وشام سات بار پڑھ کر جو تیل آپ استعمال کریں اس پر دم کریں اور اس تیل کی مالش کریں انشاء اللہ بہت جلد آپ کو بالوں کی جملہ بیماریوں سے نجات مل جائے گی۔

## الجھنوں اور پریشانیوں نے گھیر لیا

سوال: بھائی جہاں نوکری کیلئے جاتا ہے وہاں سے جواب نفی میں ملتا ہے اگر کسی کو کہتے ہیں تو وہ بھی دلچسپی نہیں لیتا۔ نہ صرف بھائی کے ساتھ ایسا ہے بلکہ ہمارے گھرانے کے حالات اچھے نہیں ہیں۔ دیگر معاملات میں بھی مشکلات اور پریشانیوں کا سامنا ہے سب کچھ ہوتے ہوئے بھی الجھنوں اور پریشانیوں نے گھیر رکھا ہے۔
(عشرت، کراچی)

جواب: بھائی سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد سو مرتبہ یَارَحِیْمُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرے اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کرے۔ کم از کم نوے دن اس عمل کو جاری رکھے۔

## بیٹی اکثر درد کی شکایت کرتی ہے

سوال: میری نو سالہ بیٹی بہت کمزور ہے اس کو بھوک بہت کم لگتی ہے کبھی اس کا رنگ

زردسا ہو جاتا ہے کبھی ٹھیک لگتی ہے، اکثر صبح اٹھ کر پیٹ میں درد کی شکایت کرتی ہے صبح کو سست رہتی ہے اور رات کو دیر سے سوتی ہے پڑھنے لکھنے میں زیادہ دلچسپی نہیں لیتی۔ (شبانہ، لاہور)

**جواب:** کسی اچھے طبیب کو دکھائیں کیونکہ علامات کسی طبعی خرابی و بیماری کی طرف اشارہ کر رہی ہیں۔ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ الٓرٰ تِلْكَ اٰيٰتُ الْكِتٰبِ الْمُبِيْنِ اَلرَّحِيْمُ اَلرَّحِيْمُ اَلرَّحِيْمُ يَااَللّٰهُ يَاحَفِيْظُ علی الصبح اکتالیس مرتبہ پانی پر دم کر کے پلائیں انشاء اللہ جسمانی نظام کی بحالی میں بہت معاون ثابت ہوگا۔ ساتھ ساتھ طبیب کی ہدایت کے مطابق غذا میں پرہیز احتیاط کرنا لازمی ہے۔

## عقل نام کی کوئی چیز نہیں

**سوال:** میرے اندر عقل نام کی کوئی چیز نہیں ہے، لوگوں کے ساتھ بیٹھتا ہوں تو خود کو انتہائی کمتر محسوس کرتا ہوں۔ کسی سے بات چیت نہیں کر سکتا۔ دماغ ہمہ وقت مختلف النوع خیالات کی آماجگاہ بنا رہتا ہے۔ کوئی کام شروع کرتا ہوں تو کچھ ہی عرصہ بعد چھوڑ دیتا ہوں۔ شاید اسی لیے تعلیم کے معاملے میں بھی پیچھے ہوں۔ گھر کے سارے کام کرتا ہوں لیکن گھر میں وہ عزت نہیں جو ہونی چاہیے بلکہ میری کہیں بھی عزت نہیں۔ آج کے دور میں گفتگو کرنے کی صلاحیت ضرور ہونی چاہیے لیکن میں اپنی بات کسی کو سمجھا نہیں سکتا۔ میرے اندر کسی کو متاثر کرنے کی قوت بھی نہیں ہے۔ (شیراز بٹ، گوجرانوالہ)

**جواب:** قدرت کی طرف سے ہر شخص کو مختلف اوصاف اور صلاحیتیں ودیعت ہوتی ہیں اگر کوئی شخص اپنا موازنہ و مقابلہ دوسروں سے کرے اور اس امر میں اعتدال و توازن کے دائرے سے نکل جائے تو طرز فکر باعث نقصان ہوتی ہے اس لیے کہ آدمی احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے اور اس کی اپنی صلاحیتیں دب جاتی ہیں۔ یہی طرز فکر اسے ذہنی الجھنوں میں مبتلا کر کے اس کی اعصابی توانائی کو ضائع کر دیتی ہیں دوسروں سے موازنہ کر کے خود کو بہتر بنانا یا اپنی اصلاح کرنا ایک اچھی بات ہے لیکن

جب یہ عمل احساس محرومی احساس کمتری اور اسی طرح کے دوسرے منفی جذبوں کے تحت ہوجائے تو اس سے آدمی کی فکر اور اس کا عمل غلط راہوں پر چل پڑتے ہیں جس سے اسے بالآخر نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ان باتوں کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے خیالات کا محاسبہ کریں اور اپنے اندر سے احساس کمتری اور دوسروں سے بے جا موازنہ کرنے کا رجحان بالکل ختم کردیں۔ اسی طرح یہ بات بھی قطعی فراموش کردیں کہ مجھے کسی شخص کو متاثر کرنا چاہیے۔ چند ہفتوں میں آپ اپنے اندر نمایاں تبدیلی محسوس کرلیں گے۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سو سو مرتبہ یَاوَاسِعُ کا ورد کرنے سے انشاءاللہ آپ کو فائدہ حاصل ہوگا۔ اس وظیفے کو کم از کم چالیس روز ضرور پڑھیں۔

## وہم سمجھ کر رد نہیں کرسکتی

سوال: چند ماہ سے میرے احساسات میں غیر معمولی تبدیلی واقع ہوگئی ہے۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ ایک لمبا شخص جس نے سفید لباس پہنا ہوا ہے میرے پاس موجود ہے اور میری طرف آرہا ہے۔ ادراک وخیال میں یہ تصویر مجھے اس قدر گہری دکھائی دیتی ہے کہ میں اسے وہم سمجھ کر رد نہیں کرسکتی۔ اچانک جب نگاہ تصور اسے دیکھتی ہے تو میں ڈر کر بھاگنے پر مجبور ہوجاتی ہوں۔ خاوند کے ساتھ ہوتے ہوئے بھی دہشت طاری ہوجاتی ہے۔ عام خیال میں مجھے وہ شخص چلتا پھرتا دکھائی دیتا ہے اور میرا خوف کے مارے برا حال ہوجاتا ہے۔ (ف، ملتان)

جواب: آدمی ادراک وخیال تصور اور احساس کا نام ہے۔ ایک ہی اطلاع بہت ہلکی گہری اور بہت گہری ہو تو اس کے مختلف نام ادراک خیال تصور واحساس وغیرہ رکھ لیے جاتے ہیں۔ ذہن انسانی میں جو اطلاعات وارد ہوتی ہیں اگر کسی وجہ سے ان میں گہرائی واقع ہوجائے تو آدمی انہیں دیکھنے اور محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس کی وجوہ اور تفصیلات بیان کرنے کی یہاں گنجائش نہیں ہے لیکن مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنے سے انشاءاللہ اس کیفیت کا خاتمہ ہوجائے گا۔ غذا پر کنٹرول کریں یہ کہ نمک لاہوری گھر میں

پیس کر استعمال کریں اور وہ بھی بہت کم کھائیں۔ باسی اور ثقیل اشیاء سے پرہیز کریں۔ گوشت کم کھائیں۔ ☆ اگر کوئی ورد یا وظیفہ کرتی ہیں تو اسے ترک کردیں۔ ☆ علی الصبح گھاس یا ننگے فرش پر چلا کریں۔ دس منٹ کے اس عمل کے بعد سورۂ فلق ایک مرتبہ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر سے پیر تک پھیر کر ہاتھ زمین تک مس کردیں۔ اس طرح پانچ مرتبہ کیا جائے اس پروگرام پر کم از کم چالیس دن عمل کیا جائے۔

## آپریشن کے بعد تکلیف دوبارہ شروع

سوال: میری ہمشیرہ مسلسل ایک سال سے دماغی دباؤ میں مبتلا ہے۔ اسے کوئی جسمانی تکلیف ہوئی تھی جو بذریعہ آپریشن دور کردی گئی لیکن وہ تکلیف پھر ہوگئی ہے۔ معالجین کہتے ہیں کہ اس میں خطرے کی کوئی بات نہیں ہے لیکن بہن کے ذہن میں یہ خیال راسخ ہوگیا ہے کہ وہ لاعلاج بیماری میں مبتلا ہے اور جلد مرنے والی ہے۔ بہت علاج کرایا ہے اور بہت سمجھایا ہے لیکن وہ ماننے پر تیار نہیں ہوتی۔ زندگی سے مایوس ہوچکی ہے اور روتی رہتی ہے باتیں کرتے کرتے چپ سادھ لیتی ہے۔ سوتے میں ڈر جاتی ہے اور پھر خوب روتی ہے۔ **(محمد شاہد، راولپنڈی)**

جواب: صبح سورج نکلنے سے پہلے یہ عمل کیا جائے۔ باوضو ہو کر بیٹھ جائیں اور بہن کو بھی سامنے بٹھالیں۔ بہن سے کہیں کہ وہ آنکھیں بند کر کے یہ تصور کرے کہ وہ عرش کے نیچے بیٹھی ہے۔ آپ یا عمل کرنے والا کوئی بھی شخص آنکھیں بند کر کے یہ خیال کرے کہ وہ بھی عرش کے نیچے بیٹھا ہوا ہے۔ اسی حالت میں ایک مرتبہ **یَاوَدُوْدُ** پڑھ کر ذہن کے اندر بہن کی شکل پر دم کردیں۔ اس عمل کو روزانہ اکیس دن کیا جائے۔ انشاءاللہ بہن کے ذہن میں اسم الٰہی کی وہ انوار و برکات منتقل ہوجائیں گے جن سے شک کی کیفیت کو مغلوب کرنے میں مدد ملے گی۔

## دماغی صحت پر شبہ

سوال: چھوٹی بہن بچپن ہی سے ضدی اور مزاج کی تیز ہے۔ جو مرضی میں آئے کرتی

ہے اور کسی کی بات نہیں سنتی۔ سکول جانے سے قطعی گریزاں رہتی ہے۔ بڑی مشکل سے روزانہ سکول بھیجنا پڑتا ہے۔ غصہ میں ایسی حرکتیں کرتی ہے کہ دماغی صحت پر شبہ ہونے لگتا ہے۔ (قادر بخش، اوکاڑہ)

**جواب:** رات کو جب بہن سو جائے تو سرہانے کھڑے ہو کر ایک مرتبہ سورۂ کوثر پڑھ کر سر پر دم کر دیا جائے۔ یہ عمل آپ کی والدہ کریں تو سب سے بہتر ہے۔ روزانہ کسی وقت پانی یا کسی مشروب پر سو مرتبہ یَارَحِیْمُ دم کر کے پلائیں۔ انشاء اللہ مزاج میں تبدیلی واقع ہو گی۔ تاہم غیر ضروری سختی کرنے اور ڈرانے سے گریز کیا جائے۔

## کوشش کے باوجود مایوسی

**سوال:** میرا تعلق ایک متوسط گھرانے سے ہے، میں نے میٹرک فرسٹ ڈویژن سے کیا۔ انٹر میں گھریلو حالات کی وجہ سے اچھے نمبر نہ لے سکا۔ اپنے بہن بھائیوں میں سب سے بڑا ہوں۔ والد صاحب بیمار اور ضعیف ہیں، ہمارے معاشی حالات بھی بہتر نہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ کسی جگہ جاب مل جائے۔ چند ایک جگہ کوشش کی مگر مایوسی ہوئی۔ کبھی سوچتا ہوں کہ تعلیم جاری رکھوں اور کبھی سوچتا ہوں کہ ملازمت کر لوں۔ برائے مہربانی اس سلسلے میری رہنمائی اور مدد فرمائیں۔

**جواب:** جو حالات آپ نے تحریر کیے ہیں ان کا تقاضا ہے کہ آپ تعلیم جاری رکھنے کے ساتھ ساتھ کوئی ہنر بھی سیکھیں۔ بہتر یہ ہو گا کہ کوئی ٹیکنیکل کورس کر لیں، مثلاً کمپیوٹر آپریٹنگ، موبائل ریپئرنگ یا اس طرح کے دوسرے مختصر کورس کیے جا سکتے ہیں۔ بطور وظیفہ ہر نماز کے بعد 41 مرتبہ یَارَزَّاقُ کا ورد کر کے اللہ تعالیٰ سے حالات میں بہتری اور مسائل میں اضافہ کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو چلتے پھرتے کثرت سے اسم الٰہی یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کرتے رہا کریں۔

## پہلے میرا بیٹا صحت مند تھا

**سوال:** میرا بیٹا چھ ماہ کی عمر تک خوب صحت مند تھا۔ جو بھی اسے دیکھتا تو کہتا کہ اس کی

نظر اتار دینا۔ ساتویں ماہ سے اس کے دانت نکلنے شروع ہوئے تو اکثر اسے بخار چڑھ جاتا تھا۔ دو مرتبہ شدید موشن بھی لگے، اب بہت کمزور ہو گیا ہے۔ دلیہ اور ساگودانہ کھانا بھی چھوڑ دیا ہے، ہر وقت روتا رہتا ہے، چڑ چڑا بھی بہت ہو گیا۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں پابندی سے دے رہی ہوں لیکن بچے کی طبیعت میں فرق محسوس نہیں ہو رہا۔

**(نصرت، بہاولپور)**

**جواب:** جب شیر خوار بچوں کے دانت نکلتے ہیں تو اکثر بچے اس کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں جاری رکھیں۔ اللہ تعالیٰ کرم فرمائے گا۔ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ سورۂ یوسف کی پہلی آیت پارہ 12 الٓرٰ تِلْکَ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ ٥ بسم اللہ شریف کے ساتھ بٹر پیپر پر لکھ کر موم جامہ کر کے نیلے رنگ کے کپڑے میں سی کر بچے کے گلے میں ڈال دیں۔ رات کو اکتالیس مرتبہ سورۂ کوثر پڑھ کر بچے پر دم کریں۔

## شوہر کئی کئی دن تک گھر نہیں آتا

**سوال:** میری شادی کو دس سال ہو چکے ہیں۔ شوہر پہلے پہل بہت اچھے اور محبت کرنے والے تھے۔ آج سے چار سال پہلے ان کی دوستی ایک لڑکی سے ہو گئی۔ یہ بات کچھ لوگوں نے ہمیں بتائی۔ جب شوہر سے میں نے یہ بات پوچھی تو انہوں نے صاف انکار کر دیا۔ اب کئی کئی دن گھر نہیں آتے اور نہ ہی بچوں کی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ ایک روز میں نے شکایت کی تو مجھے گھر سے نکال دیا۔ اب میں ایک کرایے کے مکان میں رہتی ہوں۔ سنا ہے کہ انہوں نے اُس لڑکی سے شادی کر لی ہے۔ اس لڑکی نے یہ شرط لگائی تھی کہ تم اپنے بیوی بچوں سے کبھی نہیں ملو گے۔ ایک سال سے اُن کی کوئی اطلاع نہیں ہے۔ حکیم صاحب اللہ کے کلام میں بڑی طاقت ہے۔ آپ میرے حق میں دعا کریں کہ مجھے میرا سہاگ واپس مل جائے۔ **(ناہید، خانیوال)**

**جواب:** رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورۂ آل عمران کی آیت 26 پارہ 3 اول و

آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا تصور کر کے دم کریں اور شوہر کا تصور کرتے ہوئے سو جائیں۔ عمل کی مدت چالیس روز ہے۔ رہ جانے والے دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

## لوگوں کی باتوں سے دلبرداشتہ

سوال: والدین کا سایہ سر پر نہیں ہے سکون و تحفظ کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ کوئی بات دل کو اچھی نہیں لگتی، کسی کام میں دلچسپی محسوس نہیں ہوتی۔ لوگوں کی بعض باتیں سن کر دلبرداشتہ ہوگئی ہوں۔ وقت گزرتا جا رہا ہے لیکن کوئی رشتہ ابھی تک نہیں آیا ہے۔ والدین ہوتے تو شاید اس معاملے میں سرگرمی دکھاتے۔ میرے ہر کام میں رکاوٹ ہوتی ہے اور مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جس کام کو پورا کرنا چاہتی ہوں پورا نہیں ہوتا۔ (رخشندہ)

جواب: اللہ تعالیٰ نے مایوسی سے منع فرمایا ہے اور اللہ پر توکل کے ساتھ ثابت قدم رہنے کی تلقین فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ قادر مطلق ہیں لیکن اللہ کی مشیت اور حکمت میں بعض کاموں کیلئے وقت کا تعین بھی ان کی حکمت کا ایک جزو ہے۔ روزانہ کتنے ہی واقعات اس بات کی شہادت دیتے ہیں۔ لہٰذا اللہ پر یقین کے ساتھ اس کی طرف متوجہ رہیں، انشاء اللہ ضرور حالات میں تبدیلی واقع ہوگی۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت گیارہ گیارہ بار پوری توجہ سے پڑھیں اور ترجمہ و معانی ذہن میں رکھیں۔ بعد ازاں دعا کریں۔

## تمام ضروریات کیلئے سہارے کی ضرورت

سوال: والد صاحب تین سال سے بیمار ہیں، انہیں بلڈ پریشر ہوا اور پھر فالج کا حملہ ہوا۔ بائیں طرف کا جسمانی حصہ متاثر ہوا ہے، چلنے پھرنے سے معذور ہو گئے ہیں۔ تمام ضروریات کیلئے سہارے کی ضرورت پڑتی ہے۔ علاج ہو رہا ہے لیکن طبیعت ابھی تک نہیں سنبھلی۔ ان کی بیماری نے سب گھر والوں کو پریشان کر دیا ہے۔

جواب: علاج اور ضروری احتیاط کے ساتھ صبح شام رات پانی پر ایک سو ایک بار

یَا اَللّٰہُ یَارَبُّ رَّحِیۡمُ دم کر کے والد صاحب کو پلا دیا کریں۔ والد صاحب سے کہیں کہ وہ جس قدر آسانی سے ہو سکے دل میں یَاحَفِیۡظُ یَاسَلَامُ کا ورد کیا کریں۔

## غلطیوں کا خمیازہ

سوال: میرا سب سے بڑا مسئلہ صحت سے متعلق ہے۔ جسمانی طور پر انتہائی کمزور ہوں، گال پچکے ہوئے ہیں اور کلائیاں پتلی ہیں۔ جوانی میں سر اور ڈاڑھی کے بال سفید ہو گئے ہیں۔ نوجوانی کی غلطیوں کا خمیازہ بھگت رہا ہوں۔ نماز میں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ مایوسی کی تصویر بن گیا ہوں۔ کسی سے بات نہیں کرتا لیکن کرنی پڑ جائے تو دل و دماغ کی عجیب حالت ہو جاتی ہے۔ دل و دماغ پر ہر وقت برے خیالات کا غلبہ رہتا ہے' رات کو نیند نہیں آتی۔ گرمیوں میں بھی ہاتھ سرد رہتے ہیں۔ آنے والے حالات کا خیال کر کے دل ڈوبنے لگتا ہے' جسم پر تھکاوٹ طاری رہتی ہے۔ نزلے کی رطوبت سے پریشان رہتا ہوں۔ کسی علاج سے مطمئن نہیں ہوتا اور چند دنوں تک عمل کرنے کے بعد دل اچاٹ ہو جاتا ہے اور علاج چھوڑ دیتا ہوں۔ زندگی کا سنہرا دور بے کار اور بے عمل رہ کر گزار رہا ہوں۔

جواب: آپ نے صحت کا جو مسئلہ بیان کیا ہے وہ اپنی جگہ لیکن آپ جسمانی کمزوری کے ساتھ ساتھ ذہنی طور پر بھی انتشار کا شکار ہیں جو زیادہ بڑا مسئلہ ہے۔ آپ کے معکوس خیالات مایوسی' غیر مستقل مزاجی' آج کے تمام احوال پر اثر انداز ہو رہی ہے۔ آپ نے جن جسمانی کمزوریوں کا تذکرہ کیا ہے وہ علاج سے دور ہو جاتی ہیں لیکن آپ مستقل مزاجی سے علاج بھی نہیں کراتے۔ یہ بات بھی ذہن نشین کر لیں کہ آپ نے جن باتوں کا تذکرہ کیا ہے ان کا نوجوانی کی کسی غلطی سے تعلق نہیں ہے۔ آپ کی ذہنی الجھنوں نے آپ کی ذہنی و جسمانی صحت کو متاثر کیا ہے۔ آپ قوت ارادی استعمال کر کے اپنے ذہنی رجحانات میں تبدیلی پیدا کریں۔ مایوسی اور ناامیدی سے قطعی طور پر ذہنی کنارہ کشی اختیار کر لیں۔ متوازن غذا استعمال کریں۔ نماز فجر اور

نماز مغرب کے بعد پندرہ بیس منٹ چلتے پھرتے دل ہی دل میں یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ کا ورد کریں۔ نماز فجر کے بعد خالی پیٹ گہری سانس لیں اور نکالا کریں۔

## رقم کے مطالبے پر جھگڑے کی نوبت

**سوال:** میں چند پریشانیوں کی وجہ سے ذہنی تناؤ اور گھبراہٹ کا مریض بن گیا ہوں۔ چند دوستوں کو رقم دی جو واپس نہیں کر رہے ہیں۔ لڑائی جھگڑوں کی نوبت آ گئی ہے۔ (اسلم، کراچی)

**جواب:** روزانہ رات سونے سے پہلے بسم اللہ شریف مکمل اکتالیس بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے بعد پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے پئیں۔ نیز سورۂ اخلاص اور آیۃ الکرسی سات سات بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت کی دعا کیا کریں۔ علاوہ ازیں کسی بھی فلاحی کام میں عملی طور پر یا مالی معاونت کے ذریعے شریک ہوں۔ ضرورت مند افراد کی مدد کیا کریں جس قدر بھی آپ کی استطاعت ہو۔

## ذہن کو تباہ و برباد کر دوں

**سوال:** میرا ذہن الجھا رہتا ہے۔ کثیف و ناپسندیدہ خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ نہ چاہتے ہوئے بھی ایسے خیالات آتے ہیں کہ دل پر بوجھ محسوس کرتی ہوں۔ دل چاہتا ہے کہ اپنے ذہن کو تباہ و برباد کر دوں۔ خیالات میں پاکیزگی ختم ہو گئی ہے۔ ذہنی کارکردگی اور حافظہ بھی زوال پذیر ہیں۔ (سمعیہ، راولپنڈی)

**جواب:** ان خیالات کو اپنے خیالات سمجھ کر دل پر بوجھ قبول نہ کریں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر سورۂ فاتحہ دس منٹ تک آہستگی کے ساتھ پوری توجہ سے پڑھا کریں۔ بعد ازاں خاموش دس منٹ تک بیٹھی رہیں۔ نماز فجر کے فوراً بعد چلتے پھرتے دس منٹ تک یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ کا دل ہی دل میں ورد کیا کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

## پریشان خیالات کی بھرمار

سوال: اوہام اور پریشان خیالات کی بھرمار رہتی ہے۔ زندگی ویران اور افسردہ لگتی ہے۔ خوف کی زیادتی ہے۔ ایک سال شدید ذہنی دباؤ میں رہی ہوں۔ کبھی کبھی لگتا ہے کہ جیسے دل اچانک بند ہو جائے گا۔ سوتے سوتے اچانک بلاوجہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ زندگی مایوس کن ہوتی جارہی ہے۔ (سونیا، قصور)

جواب: نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے پندرہ بیس منٹ تک دل ہی دل میں اسم ذات اللہ اللہ کا ورد دل ہی دل میں پوری توجہ سے کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ اور سورۂ فلق تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ خوف کا خاتمہ ہو جائے گا۔

## ذرا سی آہٹ سے خوفزدہ

سوال: میں جو کچھ پڑھتی ہوں کچھ ہی دیر میں ذہن سے نکل جاتا ہے اگر کچھ یاد بھی ہو جائے تو کسی کے سامنے بالخصوص استاد کے سامنے بیان کرتے ہوئے ذہن سے نکل جاتا ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ رات کو سوتے ہوئے ڈر بہت محسوس ہوتا ہے ذرا سی آہٹ ہو جائے تو سخت خوفزدہ ہو جاتی ہوں، بہت سی دعائیں پڑھ کر سوتی ہوں لیکن ابھی تک خوف کی حالت ختم نہیں ہوئی ہے۔ (نورین، کراچی)

جواب: مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں:۔ 1۔ روزانہ چند عمدہ کھجوروں پر سو بار یَارَبُّ رَّحِیۡمُ دم کر کے کھالیا کریں۔ 2۔ غذا میں تیز نمک، کھٹی اور مصالحے دار چیزوں کے استعمال سے پرہیز کریں۔ 3۔ رات سونے سے پہلے مناسب ہوا دار جگہ پر آہستگی سے گہرائی میں سانس اندر لیں اور باہر نکالیں، یہ عمل گیارہ بار اطمینان و سکون کے ساتھ کیا جائے اور کھانے کے تقریباً تین گھنٹے بعد کیا جائے، کم از کم دو ماہ تک اس پروگرام پر عمل پیرا رہنے سے انشاء اللہ ذہنی کمزوری اور خوف سے نجات مل جائے گی۔

## خیالات پریشان کرتے ہیں

سوال: ہم دو بہنیں ہیں اور ہم دونوں میں بہت سی باتیں مشترک ہیں ہم دونوں نماز کی پابند ہیں لیکن نماز کی ادائیگی میں بہت سستی ہو جاتی ہے' وضو کرنے میں بھی کافی وقت صرف ہو جاتا ہے اور پانی بھی کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ نماز کے دوران طرح طرح کے خیالات پریشان رکھتے ہیں' مزاج بھی عجیب طرح کا ہو گیا ہے۔ وہم اتنا زیادہ ہو گیا ہے کہ کپڑے پر ذرا سا پانی لگ جائے تو دھونا شروع کر دیتے ہیں' پہلے ہمارا یہ حال نہ تھا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ صورتحال بگڑتی جا رہی ہے گھر والے سمجھاتے ہیں لیکن ہمارا حال وہی ہے۔ (ن، ملتان)

جواب: آپ دونوں بہنوں کے اندر وہم کا عنصر بڑھ گیا ہے کسی اچھے معالج سے یا ماہر نفسیات سے مشورہ کر لیں۔ غذا میں نمک بہت کم استعمال کریں اور پھل زیادہ استعمال کریں' غیر ضروری خوف سے دور رہیں انشاء اللہ طبیعت متوازن ہو جائے گی۔ رات کو سونے سے پہلے گیارہ بار یَاحَفِیْظُ تین بار یَابَدِیْعُ تین بار یَابَدِیْعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ یہ عمل چالیس دن تک کریں۔

## روز بروز کمزور ہوتا حافظہ

سوال: میرا مسئلہ کمزور یادداشت ہے، بچپن سے میں ایک لائق طالبہ شمار ہوتی ہوں، ہر جماعت میں امتیازی نمبروں سے کامیاب ہوئی اب جبکہ تعلیم کے اہم مراحل شروع ہو گئے ہیں میرا حافظہ روز بروز کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ کورس کے علاوہ بہت سی باتیں جو میری تعلیمی لیاقت کو بڑھاتی ہیں فوراً ذہن سے نکل جاتی ہیں۔ اب کورس کی باتیں بھی ذہن سے نکلنے لگی ہیں۔ اس صورت حال سے میں ذہنی طور پر مزید الجھن میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ (یمنیٰ انعام، لاہور)

جواب: عمر کے مختلف ادوار میں جسم انسانی میں کیمیاوی طور پر بہت تیز تبدیلیاں

واقع ہوتی ہیں چنانچہ اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ اس تبدیلی کے نتیجے میں اعصابی کارکردگی واقعی طور پر متاثر ہوجائے۔ پریشان ہونے کے بجائے عملی اقدامات اٹھائیں، انشاءاللہ یہ شکایت دور ہوجائے گی۔ روزانہ کے معمولات میں تنظیم وترتیب پیدا کریں۔ ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں جن سے توانائی کا زیاں ہوتا ہے۔ رات کو جلد سوجائیں اور صبح سویرے اٹھ جائیں۔ نماز فجر کے بعد کھلی فضا میں آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیں اور دس منٹ تک افق کی روشنی میں نگاہیں جمائیں۔ متوازن غذا استعمال کریں جن میں سارے اجزاء موجود ہوں۔ انشاءاللہ چند ہفتوں میں نتائج سامنے آجائیں گے۔

## بصارت کی تقویت کیلئے رہنمائی

سوال: میں ایف اے کی طالبہ ہوں، عمر تقریباً 19 سال ہے۔ اس عمر میں میری نظر بہت کمزور ہوگئی ہے اور عینک کا نمبر منفی پانچ ہے۔ بصارت کی تقویت کے بارے میں مشورے کی طالب ہوں۔ **(صدف، لاہور)**

جواب: سب سے پہلے توان تمام باتوں سے اجتناب کریں جو بصارت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثلاً ٹی وی دیکھنا، بہت زیادہ روشنی میں رہنا' پڑھتے ہوئے کتاب کو قریب رکھنا یا اس طرح پڑھنا کہ آنکھ کے عضلات پر دباؤ پڑے۔ اس کے ساتھ ساتھ طبیب کے مشورے سے ایسی غذائیں پابندی سے استعمال کریں جو قوت بصارت کو بہتر کرتی ہوں۔ روحانی طور پر یہ عمل قوت بصارت کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوگا۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کرکے بیٹھ جائیں اور جس جگہ بیٹھیں وہاں زیادہ سے زیادہ اندھیرا کرلیں، تصور کریں کہ آسمان سے نورانی شعاعیں آکر آپ کے سر میں جذب ہورہی ہیں اور زبان سے اسم یَابَصِیْرُ پڑھتی رہیں۔ گویا یہ تصور کرنا ہے کہ اسم یَابَصِیْرُ کی شعاعیں آپ کے اندر جذب ہورہی ہیں، دس منٹ یہ تصور اور ورد کرنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سوجائیں۔ کئی ماہ تک مسلسل اس عمل کو جاری رکھیں۔ انشاءاللہ بصارت کو فائدہ پہنچے گا

## مزاج بھی زود حس ہے

سوال: بھائی کی صحت خراب رہتی ہے اور آئے دن بخار چڑھ جاتا ہے۔ بچپن میں اکثر سوتے سے اٹھ کر رونے لگتا تھا۔ بڑا ہوا تو اکثر کہتا تھا کہ مجھے ڈر لگتا ہے۔ طبیب کہتے ہیں کہ بظاہر کوئی بیماری نہیں ہے صرف کمزوری ہے تاہم کمزوری کے علاوہ اس کا مزاج بھی زود حس ہے۔ (فائزہ، گوجرانوالہ)

جواب: عمدہ قسم کی چار پانچ کھجوروں پر علی الصبح سو مرتبہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ دم کر کے بھائی کو کھلائیں۔ ممکن ہو تو بھائی خود یہ عمل کرلے۔ غذا میں تمام اشیاء کو شامل کریں۔ یعنی پھل اور سبزیاں بھی استعمال کی جائیں۔ انشاءاللہ صحت بہتر ہو جائے گی۔ مذکورہ عمل کو کم از کم دو ماہ تک کیا جائے۔

## اللہ تعالیٰ کی زیادہ سے زیادہ عبادت

سوال: میں سکون قلب حاصل کرنے کیلئے اللہ تعالیٰ کی زیادہ سے زیادہ عبادت کرنا چاہتی ہوں۔ نمازوں کے بعد کئی اوراد و وظائف معمول میں داخل ہیں۔ لیکن اب اتنی بے کیفی ہوگئی ہے کہ نماز ادا کرنے کو بھی دل نہیں چاہتا۔ اس کے علاوہ ماحول کے زیر اثر میں ذہنی دباؤ میں مبتلا رہتی ہوں۔ افراد خانہ بھی مجھ پر توجہ نہیں دیتے۔
(نسیم فاطمہ، کراچی)

جواب: عبادت کے معاملے میں فکر و عمل دونوں باتوں پر توجہ دیں۔ نماز کی ادائیگی کے وقت یہ تصور قائم کیا کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور نماز ادا کر رہی ہیں۔ دیگر اوراد و وظائف پر فی الحال عمل نہ کریں۔ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں اور نظام قدرت پر غور کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی عبادت یہ سوچ کر کی جائے کہ وہ عبادت کے لائق ہے اور اس کی رحمت اور قدرت لائق حمد ہیں۔ اس کے علاوہ زندگی کے معاملات میں اس بات کی کوشش کریں کہ آپ سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے۔ نیز ضرورت مند لوگوں کو جس طرح ممکن مناسب ہو مدد کیا کریں۔ انشاءاللہ بہت جلد بے کیفی دور ہو جائے گی۔

## تکلیف کی وجہ سے پریشانی

سوال: میرا تین سالہ بیٹا رات کو سوتے میں پیشاب کر دیتا ہے۔ اس تکلیف کی وجہ سے بہت پریشانی اٹھانی پڑتی ہے۔ میں پوری طرح آگاہ ہوں کہ نفسیاتی طور پر کون سے عوامل اس عادت کا باعث بنتے ہیں لہٰذا میں نہ اسے ڈراتی ہوں اور نہ زیادہ ڈانٹتی ہوں۔ بظاہر وہ کسی چیز سے خوفزدہ بھی نہیں ہے۔ بہت زیادہ پانی بھی وہ نہیں پیتا اور نہ جسمانی طور پر کمزور ہے۔ البتہ اس کا رنگ قدرے زرد رہتا ہے اور دانت پیستا ہے۔ کوئی ایسا اسم یا روحانی عمل تجویز کریں جس سے اسے ان تمام باتوں میں فائدہ حاصل ہو۔ (م۔ش، ملتان)

جواب: کسی طبیب سے معائنہ کرائیں کیونکہ بعض باتیں کسی طبی خرابی کی نشاندہی کر رہی ہیں۔ طبیب کی ہدایت پر عمل کیا جائے تا کہ جسمانی نظام بحال ہو جائے۔ رات کو جب بچہ سو جائے تو سرہانے کھڑے ہو کر مناسب بلند آواز سے سورۂ بقرہ کی ابتدائی آیات الٓمٓ سے لیکر یومنون بالغیب تک پڑھیں۔ تمام الفاظ واضح اور الگ الگ ہونے چاہئیں۔ بعد ازاں سر پر دم کر دیا جائے۔ دن میں دو مرتبہ یہی آیات پانی پر دم کر کے پلائیں۔ شام یا رات کو سو مرتبہ یَارَحِیْمُ پانی یا کسی بھی مشروب پر دم کر کے پلایا جائے۔

## خیالات کی دنیا میں رہنے والی لڑکی

سوال: میں خیالات کی دنیا میں رہنے والی لڑکی ہوں۔ دنیا کے حقائق سے ناواقف ہوں۔ ہمہ وقت مختلف خیالات میں ڈوبی رہتی ہوں۔ خیالات کی زیادتی اور غلبہ سے میں ماحول سے منقطع ہو جاتی ہوں۔ ذہن پر بوجھ محسوس ہونے لگتا ہے اور دماغ ساتھ نہیں دیتا۔ اگر کوئی بات ہفتہ بعد ہونے والی ہو یا کوئی کام پندرہ دن بعد کرنا ہو تو وقت سے پہلے سوچنا شروع کر دیتی ہوں اور مسلسل سوچتی ہوں۔ یہ تمام خیالات زائد ہوتے ہیں۔ ذہن کے اس رجحان کو مغلوب کرنا چاہتی ہوا لیکن ابھی تک کامیاب نہیں

ہوئی ہے۔(روحی، راولپنڈی)

**جواب:** ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ اول وآخر سات مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ چند دنوں میں آپ کے بے جا اور پریشان کن خیالات کا روگ ختم ہو جائے گا۔

## ہر وقت مضمحل اور سست

**سوال:** میں اپنی زندگی سے مایوس ہوتی جا رہی ہوں۔ ہمہ وقت پریشان رہتی ہوں اور مجھے معلوم نہیں ہوتا کہ میں کیا سوچتی ہوں۔ ہر وقت مضمحل اور سست پڑی رہتی ہوں اور کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ خود اعتمادی نام کو نہیں۔ پڑھتے ہی بات ذہن سے نکل جاتی ہے۔ جسمانی طور پر تندرست دکھائی دیتی ہوں لیکن اندر سے ٹوٹ پھوٹ چکی ہوں۔ دماغ بالکل سن رہتا ہے اور آج کل رنگت بھی خراب ہوتی جا رہی ہے۔ بال کثرت سے گر رہے ہیں اور اکثر نزلہ و زکام ہو جاتا ہے۔ گرمی اور سردی دونوں بہت زیادہ محسوس ہوتی ہیں۔ میرا قد بھی قدرے چھوٹا ہے جس کا احساس لوگ مجھے کسی نہ کسی طرح دلاتے رہتے ہیں۔ (افشین، شیخوپورہ)

**جواب:** آپ کے مسائل ایسے تو نہیں کہ آپ زندگی سے مایوس ہو جائیں۔ یہ رجحانات اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ آپ زیادہ احساس ہیں اور اس طرز طبیعت کی وجہ سے چھوٹے مسائل کو اپنے اوپر مسلط کر لیا ہے۔ اس طرح کی طرز فکر کو قوت ارادی استعمال کرتے ہوئے تبدیل کرنے کی کوشش کریں جب آپ ذہنی طور پر خوش وخرم رہنے کا فیصلہ کر لیں گی تو بہت جلد پریشان کن خیالات مغلوب ہو جائیں گے اور ذہنی توانائی لوٹ آئے گی۔ علاج اور پرہیز کے ذریعے نزلہ و زکام کا سدباب کریں تو انشاء اللہ صحت بھی بہتر ہو جائے گی۔ نماز پابندی سے ادا کریں اور نماز میں یہ تصور کریں کہ آپ اللہ تعالیٰ کے حضور کھڑی ہیں۔ جب بھی فارغ ہوں یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ کا ورد کیا

کریں۔ چلتے پھرتے اور کام میں مشغول رہتے ہوئے بھی ان اسماء کو پڑھ سکتی ہیں۔

## وعدے کے باوجود اب تک ایسا کچھ نہیں

سوال: شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ ویسے تو سب ٹھیک ہے لیکن میرے شوہر میں چند خامیاں موجود ہیں۔ بہت زیادہ غصہ کرتے ہیں اور ہر کسی سے الجھ جاتے ہیں۔ نشے کی عادت میں مبتلا ہیں، رات دیر سے گھر آتے ہیں۔ انہوں نے وعدہ کیا تھا کہ میں یہ سب کچھ چھوڑ دوں گا لیکن اب تک ایسا نہیں ہوا ہے۔ (ف، سکھر)

جواب: رات کو جب شوہر سو جائیں تو ایک مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر گردن کے مقام پر دم کر دیں جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے۔ دم کرتے ہوئے تصور کریں کہ آپ اور شوہر دونوں عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں۔ تصور کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ذہن میں کوئی مخصوص تصویر بنائی جائے بلکہ صرف خیال کر لینا کافی ہے۔ کئی ماہ تک اس عمل کو جاری رکھا جائے۔ شوہر سے الجھنے اور ان کی خامیوں کی بار بار نشاندہی سے گریز کیا جائے۔

## اچانک سب کچھ بدل گیا

سوال: آج سے تقریباً چار سال پہلے میرے حالات بہت اچھے تھے۔ زندگی سکون سے گزر رہی تھی کہ اچانک سب کچھ بدل گیا۔ بہت اچھی ملازمت جاتی رہی اور مالی حالات اس قدر خراب ہو گئے کہ فاقوں کی نوبت آ گئی۔ اس کے بعد سے جہاں بھی نوکری کرتا ہوں چند ماہ کے بعد جواب مل جاتا ہے۔ اگرچہ وسیع اور اچھا تجربہ حاصل ہے لیکن ملازمت مستقل حاصل نہیں ہوتی۔ اب ایک سال سے بیکار ہوں اور کتنی ہی جگہ کوشش کے باوجود کچھ سمجھ نہیں آتا کہ ایسے حالات میں کیوں گرفتار ہوں۔ (توقیر شیخ، کراچی)

جواب: نماز پابندی سے ادا کریں اور ہر نماز کے بعد اکیس بار یَا اَللّٰہُ یَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهَّابُ پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں۔ یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ انسان کی زندگی میں اچھے اور برے دن آ جاتے ہیں لیکن آدمی کو چاہیے کہ ہر حالت میں اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرے اور اپنے افعال و کردار کی

اصلاح کرتا رہے۔ مایوسی اور ذہنی انتشار سے خود کو حتیٰ الامکان دور رکھیں انشاء اللہ حالات میں ضرور بہتری آجائے گی۔

## خواب میں بھی منتشر خیالات پیچھا نہیں چھوڑتے

سوال: اکثر و بیشتر پراگندہ ذہنی میں مبتلا رہتا ہوں۔ بیداری کے علاوہ خواب میں بھی منتشر خیالات پیچھا نہیں چھوڑتے۔ کوشش کرتا ہوں کہ ذہن کو حسب معمول کنٹرول میں کروں لیکن ان خیالات کے سامنے خود کو بے بس پاتا ہوں۔ ذہنی تھکن کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی توانائی میں شدید کمی محسوس ہوتی ہے۔ کام شروع کرتے ہی اکتاہٹ اس بری طرح سوار ہو جاتی ہے کہ چھوڑ کر ہٹ جاتا ہوں۔ کام کرنے کی ہمت اپنے اندر نہیں پاتا۔ حافظہ کمزور ہو گیا ہے اور عبادت میں دل نہیں لگتا۔ **(احسان بٹ، گوجرانوالہ)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے آرام دہ نشست پر بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں اور ذہن کو حتی المقدور تمام خیالات سے آزاد کر کے تصور کریں کہ آپ اپنے دل کی گہرائیوں میں دیکھ رہے ہیں۔ دس سے پندرہ منٹ تک یہ عمل کریں اور جس جگہ یہ عمل کریں وہاں زیادہ سے زیادہ اندھیرا کریں۔ اس کے بعد بستر پر سونے کیلئے لیٹ جائیں اور یَاحَفِیْظُ کا ورد کرتے رہیں۔ یہاں تک کہ نیند آجائے۔ انشاء اللہ پراگندہ ذہن سے نجات حاصل کرلیں گے اور جسمانی ذہنی توانائی بحال ہو جائے گی۔

## سر درد کی شکایت رہتی ہے

سوال: میری بہن کچھ عرصہ قبل ٹھیک تھی لیکن چند ماہ سے ذہنی طور پر بے سکون رہی ہے' بات کرتے کرتے بھول جاتی ہے' چیزیں رکھ کر بھی اسے جگہ یاد نہیں رہتی۔ کسی سوال کا جواب بمشکل دیتی ہے کمزور ہو گئی ہے اور سر درد کی شکایت رہتی ہے۔ اعتماد کی بھی بے حد کمی ہو گئی ہے اس حالت کے مطابق کوئی مشورہ دیں۔ **(ام سلمیٰ)**

جواب: بہن کو زیادہ سے زیادہ نفسیاتی سہارا مہیا کریں اور ماحول کو سازگار بنائیں

تاکہ اگر کوئی بات ذہنی دباؤ کا باعث ہے تو وہ سامنے آسکے۔ کسی نفسیاتی معالج کو دکھادیں تو بہتر ہے صبح اکتالیس مرتبہ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ اور رات کو سو بار یَااَللّٰہُ رَبُّ رَّحِیۡمُ پانی پر دم کر کے پلائیں۔ غذا میں نمک کی زیادتی سے پرہیز کرایا جائے انشاءاللہ طبیعت بحال ہوجائیگی۔

## وساوس کی یلغار

سوال: ایک سال سے مسلسل طبیعت خراب ہے' سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا ہوگیا ہے۔ علاج بھی کرایا ہے لیکن طبیعت بحال نہیں ہوتی۔ خیالات بھی الجھاؤ کا شکار ہوگئے ہیں۔ صبح ہوتے ہی وسوسوں کی یلغار شروع ہوجاتی ہے۔ بار بار خیال آتا ہے کہ میں مرجاؤں گی۔ نظام ہضم تلپٹ ہوگیا ہے اور تمام جسم درد کرتا ہے بار بار سر درد ہوجاتا ہے۔ (آسیہ مقصود' کراچی)

جواب: رات کو کسی وقت اندھیرے میں بیٹھ کر چھیاسٹھ مرتبہ اَلۡعَظۡمَۃُ لِلّٰہِ مَافِی السَّمٰوٰتِ کا ورد کرلیا کریں، انشاءاللہ بہت جلد منفی رجحانات پر قابو حاصل ہوجائے گا اور علاج بھی کارگر ثابت ہوگا۔

## خوشحال گھرانے کے حالات بدل گئے

سوال: میں کالم میں شائع شدہ کئی عملیات پر عمل کرچکی ہوں اور مجھے بہت فائدہ حاصل ہوا اسی وجہ سے دوبارہ خط لکھ رہی ہوں۔ مسئلہ ہمارے گھر کے حالات کا ہے۔ چند سال پہلے ہمارے گھرانے کا شمار ایک خوشحال خاندان میں ہوتا تھا لیکن پھر حالات اتنی تیزی سے تبدیل ہوئے کہ ہم سنبھل نہ سکے۔ ہم اپنا سارا اثاثہ بیچ کر دوسرے شہر منتقل ہوگئے لیکن یہاں بھی پے در پے مصیبتوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑا' معاشی طور پر صورتحال انتہائی مخدوش ہوگئی۔ کسی سمت سے امید کی کوئی روشنی دکھائی نہیں دیتی۔ اس خط کو معمول کی تحریر سمجھ کر نظر انداز مت کیجئے گا' ضرور جواب دیجئے گا۔ (لبنیٰ اعجاز، راولپنڈی)

**جواب:** زندگی کے مختلف ادوار میں اچھے برے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ حالات سے دلبرداشتہ ہونے کے بجائے صبر اور ہمت کے ساتھ حالات کا مقابلہ کرنا ہر طرح سے آدمی کے حق میں بہتر ثابت ہوتا ہے۔ تاہم اس کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ آدمی اپنے اعمال وافکار کا محاسبہ بھی کرتا رہے اور اسے بہتر بنانے کی کوشش کرے۔ بہتر عمل کے ساتھ تائید وتوفیق ایزدی طلب کی جائے تو روح کو سکون حاصل ہوتا ہے اور آدمی کو قدرت کی اعانت حاصل ہوتی ہے اور ان باتوں کو سامنے رکھتے ہوئے نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد گیارہ گیارہ بار یہ دعا کی جائے "لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْعَظِیْمُ الْحَلِیْمُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ السَّبْعِ وَرَبُّ الْاَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمُ" جتنی بھی مالی استطاعت حاصل ہے اس کے مطابق ضرورت مندوں کی مالی امداد ضرور کیا کریں۔

## وقت پر بیدار ہونے میں مشکل

**سوال:** چاہتا ہوں کہ روزانہ وقت فجر بیدار ہو جاؤں لیکن آنکھ نہیں کھلتی۔ دیر سے اٹھنے کی وجہ سے ذہنی کوفت ہوتی ہے۔ کوئی ایسی تدبیر بتائیں جس سے وقت پر بیدار ہونے میں مشکل پیش نہ آئے۔ **(شکیل احمد، لاہور)**

**جواب:** رات کو جلد سو جایا کریں اور سوتے وقت آنکھیں بند کر کے ذہن میں یہ جملے دہرائیں کہ اے اللہ! مجھے فلاں وقت بیدار کر دینا، یہاں تک کہ نیند غالب آجائے۔ صبح جیسے ہی آنکھ کھلے فوراً بستر چھوڑ دیں۔ اگر لیٹے رہے تو دوبارہ نیند حاوی آسکتی ہے۔

## سات سال سے بیروزگار

**سوال:** سات سال سے شوہر بے روزگار ہیں حالانکہ وہ ایک محنتی اور ہنرمند انسان ہیں اس کے باوجود وہ جہاں بھی کام کیلئے جاتے ہیں، مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے ایک دفعہ وہ روزگار کے سلسلے میں بیرون ملک بھی گئے لیکن وہاں بھی ناکامی کا سامنا کرنا

پڑا۔ کسی کا کہنا ہے کہ ان کا روزگار کسی نے باندھ دیا ہے۔ (فرخندہ افضل، کوئٹہ)

جواب: یہ بات قانون خداوندی کے خلاف ہے کہ کسی کا رزق روک دیا جائے۔ لہٰذا اس قسم کا وسوسہ ذہن سے نکال دیں آپ کے شوہر یا آپ روزانہ صبح نماز فجر کے بعد سورج نکلتے وقت تین سو بار یَابَاسِطُ کا ورد کر کے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ معاش کے معاملات میں آسانی اور سہولت حاصل ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ مناسب منصوبہ بندی کو بھی بروئے کار لائیں کسی ایک جگہ لگ کر کام کریں یا اپنا کوئی کام شروع کریں۔ دیانت داری اور محنت کو مدنظر رکھیں۔

## ذہن پر اللہ اور موت کا خوف سوار

سوال: میں بہت مجبور ہو کر یہ خط لکھ رہی ہوں۔ کچھ عرصے سے میرے ذہن میں شیطانی خیالات کی آمد شروع ہو گئی ہے۔ خاص طور پر اللہ تعالیٰ ﷻ کی ذات عالی کے بارے میں طرح طرح کے خیالات آتے ہیں۔ میں نے ان خیالات کو دور کرنے کی بہت کوشش کی ہے لیکن ذہن پر خدا اور موت کا اتنا خوف سوار ہو چکا ہے کہ رات کو نیند بھی ٹھیک طرح سے نہیں آتی اور اگر آ بھی جائے تو چونک کر خوف کے عالم میں اٹھ بیٹھتی ہوں۔ کوئی طریقہ وتدبیر بتا کر جلد از جلد اس اذیت سے نجات دلائیں۔

(سعدیہ، گجرات)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے باوضو ہو کر بیٹھ جائیں۔ گیارہ بار اِنَّ اللّٰهَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر سے لے کر چہرے کے نیچے ٹھوڑی تک پھیر لیں۔ دوبارہ گیارہ بار پڑھ کر اسی طرح دم کریں۔ کل تین بار یہ عمل کیا جائے۔ اس عمل کو کم از کم دو ہفتے کیا جائے۔ اگر درمیان کے کچھ دن مجبوراً ترک ہو جائیں تو وہ شمار کر کے بعد میں دنوں کا شمار پورا کر لیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ صبح کے وقت (سورج نکلتے وقت) پانچ منٹ تک پوری توجہ سے آسمان پر نگاہیں جما کر دیکھا کریں۔

## خوف مسلط رہتا ہے

**سوال:** میرا مسئلہ ڈر خوف سے متعلق ہے۔ اندھیرے میں بہت زیادہ ڈر لگتا ہے اور ذہنی حالت عجیب سی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی خوفزدہ ہونے کا عنصر میرے اندر زیادہ ہے اور ذرا سی غیر معمولی بات سے میرے ذہن پر خوف مسلط ہو جاتا ہے۔

**(محمد جمیل، حیدرآباد)**

**جواب:** جب بھی فارغ ہوں اسم ذات اللہ اللہ کا ورد کرتے رہا کریں۔ صبح اور شام کو ایک چمچ شہد پر سو بار یَااَللّٰهُ رَبٌّ رَّحِیْمٌ دم کر کے کھالیا کریں۔ غذا میں نمک کی زیادتی سے پرہیز کیا جائے۔

## اداسی کے بادل چھائے رہتے ہیں

**سوال:** میرے ذہن کی یہ حالت ہے کہ بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے یا اثر لے لیتا ہے، پریشان ہوتی ہوں تو ذرا سی بات پر کئی کئی دن دل پر اُداسی کے بادل چھائے رہتے ہیں، کبھی اس حالت میں آنسو بھی نکلنے لگتے ہیں کبھی اپنے اندر اعتماد محسوس کرتی ہوں اور کبھی یہ حالت الٹ جاتی ہے۔ یہ ذہنی حالت پڑھائی پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ جو کچھ پڑھتی ہوں کمرہ امتحان میں ذہن سے نکلنے لگتا ہے۔ گزرتے دنوں کے ساتھ یہ حالت بڑھتی جارہی ہے۔ محنت کرنے کے باوجود نتیجہ اچھا نہیں نکلتا۔ ان تمام ذہنی ونفسیاتی کمزوریوں پر قابو حاصل کرنے کیلئے کوئی طریقہ کار وضع فرمائیں۔

**(فرزانہ، لاہور)**

**جواب:** روزانہ رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو پہلے سات بار آہستگی سے گہری سانسیں لیں اور پھر تصور کریں کہ آپ شیشے کے ایک جار میں بند ہیں۔ اس تصور کے ساتھ دل ہی دل میں یَاحَفِیْظُ کا ورد کرتی رہیں، تصور اور ورد کو جاری رکھیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔ اگر نیند نہ آئے تو دس منٹ کے بعد یہ عمل ترک کر دیں۔ روزانہ اس عمل کو تین ہفتے کیا جائے۔ امید ہے کہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے تین ہفتوں میں نتائج سامنے آجائیں گے۔

## یہ داغ کیوں پڑ گئے۔۔۔؟

سوال: میری عمر بائیس سال ہے۔ چھ ماہ سے دونوں بازوؤں پر ہلکے ہلکے سیاہ داغ نمودار ہو گئے ہیں۔ پہلے میں نے توجہ نہیں دی لیکن اب یہ بڑھ گئے ہیں اور بدنما دکھائی دیتے ہیں۔ علاج کرا رہی ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہے۔ نہیں معلوم کہ یہ داغ کیوں پڑ گئے ہیں۔ کوئی ورد یا وظیفہ بھی بتائیں جس سے مجھے علاج میں جلد فائدہ سامنے آئے۔ (صبا، گوجر خان)

جواب: ان حالات کو دیکھتے ہوئے ضروری ہے کہ پہلے صحیح تشخیص کا مرحلہ طے کیا جائے اور پھر علاج و تدبیر پر عمل کیا جائے۔ کسی اچھے اور مستند معالج سے رجوع کریں۔ صبح و شام پانی پر یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَارَحِیْمُ سو بار دم کر کے پیا کریں۔ انشاءاللہ جلد فائدہ سامنے آئے گا۔

## شکل وصورت کے بارے سوچ کر پریشان

سوال: میں کئی مشکلات میں مبتلا ہوں۔ پڑھائی میں اتنی کمزور ہوں کہ بمشکل پاس ہوتی ہوں، میری تحریر بھی اچھی نہیں ہے جس کا اندازہ آپ کو خط پڑھنے سے ہو رہا ہوگا۔ میری ذہنی حالت بھی عجیب ہے کہ ڈر خوف اور وہم زیادہ ہوتا ہے۔ طبیعت گری ہوئی اور بے کیف رہتی ہے۔ لوگوں کے بارے میں کچھ نہ کچھ سوچتے رہنا میرا معمول ہے۔ اپنی شکل وصورت اور ہاتھوں کے بارے میں اکثر سوچ سوچ کر پریشان رہتی ہوں۔ اپنی ذہنی حالت کو بدلنا چاہتی ہوں لیکن تاحال ناکام ہوں۔ مجھے جو عمل بتائیں وہ رات کو سونے سے پہلے یا دن کی نمازوں کے بعد ہو۔ (کرن، ساہیوال)

جواب: اپنی طبیعت کو بدلنے کیلئے عمل کے ساتھ قوت ارادی سے بھی کام لیں۔ بار بار اپنے ذہن کو ترغیب دینے سے بھی شعور پر اس کا نقش مرتب ہو جاتا ہے۔ شکل و صورت اور ہاتھوں کے بارے میں حد سے زیادہ سوچنا آپ کی پریشان طبیعت کو ظاہر کرتا ہے۔ حالانکہ ضروری نہیں کہ آپ کی شکل وصورت اور ہاتھوں کے ساتھ کوئی

بڑا مسئلہ ہو۔ رات کو سونے سے پہلے باوضو ہو کر لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کر کے یَاحَفِیْظُ کا ورد کرتی رہیں۔ اس ورد کے ساتھ یہ تصور کریں کہ ایک نورانی لہر یا شعاع آسمان سے آ کر آپ کے سر میں جذب ہو رہی ہے۔ یہ عمل نیند آنے تک جاری رکھا جائے۔ انشاء اللہ اسم حفیظ کے انوار جلد متحرک ہو کر آپ کے اندر ڈر خوف اور وہم کا خاتمہ کریں گے۔ عمل کی مدت دو ماہ ہے۔

## بالوں پر آفت آن پڑی

**سوال:** میرے سر کے بال گرنا شروع ہو گئے ہیں جبکہ بازوؤں، ٹانگوں اور سینے پر بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہو گیا۔ صرف سر کے بالوں پر آفت آ پڑی ہے۔ میں نے کافی عرصے پہلے ایک میگزین میں کوئی سورۂ تیل پر دم کر کے لگانے کے بارے میں پڑھا تھا اب یاد نہیں ہے اس طرح کی کوئی بات تجویز فرمائیں۔ **(محمودہ، دبئی)**

**جواب:** سورۃ اللیل 3 مرتبہ ایک بالٹی پانی پر دم کر کے اس پانی سے سر دھولیا کریں۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار کیا جائے۔ علی الصبح کھلی فضا میں گہرائی کے ساتھ سانسیں لیا کریں اور اس دوران ذہن اور جسم کو قطعی طور پر آزاد اور پرسکون کر دیا کریں۔ کندھے کے بل کھڑے ہونے کی مشق کیا کریں یا دیوار کی مدد سے یہ عمل کریں تا کہ دوران خون سر کی طرف زیادہ جائے اس سے بھی بالوں کی نشوونما پر مثبت اثر مرتب ہو گا۔

نوٹ: یہ پانی کسی پاک جگہ پر گرائیں، گٹر میں نہ جائے۔

## کسی بھی پروگرام میں جانے سے قاصر

**سوال:** میری عمر بائیس سال ہے اور رنگ سانولا ہے۔ چاہتی ہوں کہ چہرے پر کشش آ جائے اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ چہرے کے نقوش اچھے ہیں لیکن کشش کی کمی ہے۔ کسی تقریب میں جاتی ہوں تو احساس کمتری گہرا ہو جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کی باتوں سے بھی اپنے آپ کو محروم محسوس کرنے لگتی ہوں پھر بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے مجھے لاکھوں سے بہتر بنایا ہے۔ میرے چہرے پر اکثر دانے نکلنے

لگتے ہیں اور کبھی چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ (عاصمہ، سرگودھا)

جواب: اللہ تعالیٰ نے آپ کو لاکھوں سے بہتر بنایا ہے تو آپ احساس کمتری ومحرومی میں کیوں مبتلا ہیں؟ یہی آپ کا مسئلہ ہے کہ ذہن ان احساسات کی وجہ سے پریشان رہتا ہے اور پریشان طبیعت شخص کا شہرہ کبھی شاداب نہیں رہ سکتا۔ آپ ہر طرح کے پریشان خیالات سے خود کو دور رکھیں۔ غذا میں پانی اور پتے والی سبزیاں اور پھل اعتدال کے ساتھ شامل رکھیں۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے اسم یَا کَرِیْمُ سو بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس عمل کو چالیس دن کیا جائے۔

## سلسلہ معاش بالکل تباہ ہو گیا

سوال: چند سال میں ہمارا سلسلہ معاش بالکل تباہ ہو کر رہ گیا ہے' چلتا ہوا کاروبار اچانک بدحالی کا شکار ہو کر خاتمے کے قریب آ گیا ہے۔ قرض لے کر کئی بار سہارا دینے کی کوشش کی لیکن حالت خراب سے خراب تر ہو گئے۔ اللہ کا شکر ہے کہ خراب حالات کے باوجود ہماری بنیادی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں اس دوران والد صاحب دنیا سے رخصت ہو گئے اور ان کی جگہ بھائی صاحب نے سنبھال لی ہے۔ (حمیرا، کراچی)

جواب: شکر کا عملی پہلو یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان سے مخلوق خدا کو فائدہ پہنچایا جائے یا انہیں بھی ان نعمتوں میں حصہ دیا جائے۔ اس کا ایک طریقہ فلاحی کام اور زکوٰۃ وصدقات ہیں' روزی کے حصول میں ہمیشہ جائز ذرائع اختیار کیے جائیں۔ فراخی پیدا کرنا اللہ تعالیٰ کا کام ہے آپ کو جتنی بھی استطاعت حاصل ہو اس کے مطابق مستحق افراد کی مالی اعانت کیا کریں۔ کاروبار میں زوال آنے سے ناامید نہ ہوں بلکہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہوئے کوششیں جاری رکھیں۔ نماز فجر کے بعد تین سو بار یَابَاسِطُ کا ورد کیا جائے۔

## خیالات کا اثر جسمانی صحت پر

سوال: میرے خیالات واحساسات میں لطافت کی بجائے کثافت کا غلبہ ہو گیا

ہے۔لگتا ہے کہ نفس بیمار ہو گیا ہے اور ذہن خیالات کی مزاحمت کرنے سے قاصر ہے۔ خیالات کا اثر جسمانی صحت پر بھی پڑا ہے۔ ذرا سا تیز چلنے سے تھک جاتا ہوں چستی تیزی اور سرور کے بجائے جمود کا غلبہ رہتا ہے۔ (ثروت حنیف، گوجرانوالہ)

جواب: پہلا کام یہ کریں کہ آنے والے خیالات کی مزاحمت نہ کریں بلکہ ان کی طرف توجہ دینا ترک کر دیں۔ مطلب یہ ہے کہ طبیعت میں ان خیالات کی طرف غصہ افسوس یا احساس پشیمانی پیدا نہ کریں۔ دوسرا کام یہ کریں کہ نماز فجر کے بعد اطمینان سے بیٹھ کر آنکھیں بند کریں، آہستگی سے سانس اندر لیں اور دل ہی دل میں اسم یَااَللّٰہُ ادا کریں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے یَارَحْمٰنُ کہیں۔ سانس کی آمد و رفت کے ساتھ اسی طرح اسماء ذکر کرتے رہیں۔ اس عمل کو اندازاً دس سے پندرہ منٹ تک کیا جائے۔ رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آسمان سے روشنیاں بارش کی طرح آپ پر برس رہی ہیں۔ ان دونوں عملیات کو چالیس دن تک کیا جائے۔ انشاءاللہ حوصلہ افزا نتائج سامنے آجائیں گے تاہم ضرورت محسوس کریں تو کل نوے روز تک اس عمل کو کیا جائے۔

## بال گرنے کی رفتار بڑھ گئی

سوال: عمر بیس سال ہے' صحت ٹھیک ہے لیکن وزن ذرا کم ہے' کچھ عرصہ قبل بال بہت گرنے لگے، خوراک مناسب استعمال کرتی ہوں۔ پچھلے دنوں امتحان کے زمانے میں بال گرنے کی رفتار مزید بڑھ گئی۔ مجھے کوئی بیماری بھی نہیں کہ جس کی وجہ سے بال گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ رزق میں آسانی و کشائش کیلئے نماز فجر کے بعد یَارَزَّاقُ پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں پر دم کرنے کا عمل شروع کیا ہے۔ حالات میں بہتری مشاہدے میں آئی ہے مزید بہتری کیلئے کوئی دوسرا عمل بتائیں جو اس کے ساتھ جاری رکھا جائے۔ (سویرا، ملتان)

جواب: خوراک کے بارے میں طبیب سے مشورہ کریں۔ علی الصبح کھلی فضا میں

آہستگی کے ساتھ گہری سانسیں لیں تا کہ زیادہ سے زیادہ تازہ ہوا جسم میں جذب ہو جائے۔ بعد ازاں نرمی کے ساتھ انگلی کے پوروں سے بالوں کی جڑوں کو مساج کیا کریں۔ گلو سبز کی بیل سے حاصل شدہ روغن گلو سبز بالوں کی جڑوں میں مساج کرنے سے بالوں کی افزائش اور صحت مشاہدے میں آئی ہے۔ رزق میں کشائش کیلئے مذکورہ عمل کے علاوہ کوئی عمل نہ کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنی مالی حیثیت کے مطابق ضرورت مندوں کی مالی مدد ضرور کیا کریں۔

## شادی کے بعد ایک دن بھی سکون سے نہیں گزرا

**سوال:** شادی کے بعد سے ایک دن بھی سکون کے ساتھ نہیں گزرا۔ شوہر میرے وجود کو بالکل نظر انداز کر کے زندگی گزار رہے ہیں۔ ڈر ہے کہ صورتحال خراب ہو کر آخری حدوں تک نہ چلی جائے۔ مستقبل کے متعلق سوچ سوچ کر دماغ جواب دے گیا ہے اگرچہ کوئی بیماری نہیں لیکن میں دبلی بہت ہوں ہر وقت بے سکونی اور گھر میں جھگڑے کا ماحول بنا ہوا ہے۔ **(روبینہ نواز، بہاولپور)**

**جواب:** رات کو کسی وقت اکتالیس مرتبہ بِسۡمِ اللّٰہِ الۡوَاسِعِ جَلَّ جَلَالُہٗ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اس عمل کو نوے دن تک کیا جائے جن دنوں پر مجبوراً عمل کرنا ممکن نہ ہو وہ بعد میں اضافہ کر کے پورے کر لیے جائیں۔ یہ عمل توجہ اور دھیان سے کریں انشاء اللہ بہت جلد آپ کے مسائل حل ہونا شروع ہو جائیں گے۔

## لڑکے کے گھر والے رضامند نہیں

**سوال:** میں ایک لڑکے کو پسند کرتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ ہماری نسبت جلد از جلد طے ہو جائے۔ اس امر میں میری والدہ راضی ہیں لیکن لڑکے کے گھر والے رضامند نہیں ہیں۔ فیصلہ نہ ہونے کی وجہ سے میرے علاوہ والدہ بھی پریشان ہیں اس لیے کہ ہمارے خاندان والوں کا بھی والدہ پر دباؤ ہے رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے کوئی بابرکت اسم الٰہی تجویز فرمائیں۔ (کوثر جبیں، لاہور)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے سو بار یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر دعا کریں۔ چالیس روز تک وظیفے کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی ذات پر پورا توکل و بھروسہ رکھیں کہ وہ جو کچھ کرتا ہے خیر کرتا ہے اور اس سے خیر کی دعا کریں۔

## صورتحال جوں کی توں

سوال: میری شادی کچھ عرصہ قبل دور کے رشتہ داروں میں ہوئی۔ یہ شادی والدین کی مرضی سے ہوئی۔ میں نے والدین کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے اپنی پسند کو ان کی خواہش پر قربان کر دیا لیکن میں یہ دیکھتا ہوں کہ میرے اس فیصلے کو کسی بھی جگہ قدر و اہمیت کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا۔ میری شریک حیات بہت کم میرے کہنے پر عمل کرتی ہے۔ میرے بار بار کہنے پر بھی میری کسی بات کو اہمیت نہیں دی جاتی۔ میں نے کئی بار والدین کو اس بات سے آگاہ کیا ہے لیکن صورتحال جوں کی توں ہے۔ اگرچہ زبانی طور پر اعتماد اور یقین دہانیاں ہوتی ہیں لیکن عمل میں میری حیثیت کچھ بھی نہیں ہوتی۔ ان باتوں کی وجہ سے میرے دل میں شک سا پیدا ہو گیا ہے اور ذہنی دباؤ میں گرفتار ہوں۔ میں ان خیالات سے آزاد ہونا چاہتا ہوں اور کوئی قدم اب اٹھانا نہیں چاہتا جس سے والدین کو پریشانی کا سامنا کرنا پڑے۔

جواب: آپ اس عاجز کا مشورہ قبول کرتے ہوئے چند باتوں پر عمل کریں۔ آپ نے جہاں والدین کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے اپنی پسند کو قربان کیا ہے تو اس کا دائرہ ذرا اور بڑھا دیں۔ آپ کے مزید ایثار سے نہ صرف اللہ تعالیٰ راضی و خوش ہوں گے بلکہ ازدواجی و خاندانی ماحول بھی خوشگوار ہو جائے گا۔ آپ لوگوں پر بہت زیادہ اپنی رائے یا فیصلے کا دباؤ نہ ڈالیں۔ اگر آپ کی بیگم صاحبہ یا والدین آپ کی بات کو قبول کر لیتے ہیں یا آپ کی رائے کو اہمیت دیتے ہیں تو ٹھیک ہے لیکن اگر ان کی رائے کچھ اور ہے تو آپ اس کو قبول کر کے خوش دلی کے ساتھ ایثار کریں۔ دوسری بات یہ ہے کہ شک بدگمانی پر مبنی ہوتا ہے اور انسان بدگمانی کی وجہ سے بہت سی مشکلات اور

تکالیف میں مبتلا ہو جاتا ہے جب آپ ان تمام باتوں پر عمل کریں گے اور خوش رہنے کا عزم کرلیں گے تو بہت جلد تمام مسائل ختم ہو جائیں گے۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکتالیس بار یَااَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کی دعا کیا کریں۔

## ہر کام میں رکاوٹ

سوال: حالات ہمیشہ میرے خلاف رہتے ہیں جو بھی سوچتا اور کرتا ہوں نتیجہ اس کے برعکس نکلتا ہے اور ہر کام میں رکاوٹ رہتی ہے' یہی معاملہ معاشی معاملات میں بھی درپیش ہے ہر طرح کی کوشش کرلی ہے لیکن حالات جوں کے توں ہیں۔ (ماجد، پشاور)

جواب: نماز عشاء اور نماز فجر کے بعد ایک تسبیح اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ کی پڑھ کر دعا کرلیا کریں۔ نوے دن تک یہ وظیفہ پڑھا جائے۔

## فن و ہنر دماغ سے نکل جاتا ہے

سوال: میں کپڑے سینے کا کام کرتی ہوں لیکن کوشش کے باوجود نتیجہ حسب منشا برآمد نہیں ہوتا۔ کبھی ذہن ماؤف ہو جاتا ہے اور کبھی لگتا ہے کہ مجھے کپڑا سینا بالکل نہیں آتا۔ فن و ہنر دماغ سے نکل جاتا ہے۔ کپڑے سامنے رکھے رہتے ہیں اور میں بیٹھی رہتی ہوں۔ دماغی صلاحیتوں کی نشوونما اور کارکردگی کیلئے کوئی طریقہ تجویز کردیں۔

(سائرہ' گجرات)

جواب: نماز فجر کے بعد ایک تسبیح یَاخَبِیْرُ یَااَللّٰهُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ رات کو کسی وقت اکتالیس بار رَبِّ یَسِّرْ پڑھ کر اپنے سینے پر دم کرلیا کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد فائدہ حاصل ہو جائے گا۔

## مرض کا بہت جلد خاتمہ

سوال: میں نے آپ کو جلدی مرض کے متعلق لکھا تھا جس کے جواب میں آپ نے یہ عمل بتایا تھا کہ حرف "ل" کو لکھ کر دس دس منٹ صبح و شام دیکھیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ مرض

کا بہت جلد خاتمہ ہوگیا لیکن نشانات ابھی باقی ہیں۔ تین ماہ سے یہ عمل کر رہی ہوں۔ کیا مزید جاری رکھوں۔ نیز نشانات کے متعلق کچھ بتائیں۔ (کوثر نورین، ساہیوال)

**جواب:** تین ماہ کے بعد عمل ترک کر دیں۔ غذا میں رس دار پھل اور سبزیوں کا استعمال رکھیں۔ میتھی اور سوئے کا بھی استعمال کیا جائے۔ نشانات پر حسن و جمال کریم لگائیں، وقت گزرنے کے ساتھ مدھم پڑ کر ختم ہو جائیں گے۔

## گھر والے طرزِ عمل سے پریشان

**سوال:** مجھے چھپکلی سے بے حد ڈر محسوس ہوتا ہے' بار بار گھر میں چھت اور دیواروں کو دیکھتی رہتی ہوں اور اگر چھپکلی پر نظر پڑ جائے تو بھاگنے پر مجبور ہو جاتی ہوں بلکہ گھر میں بیٹھنا میرے لیے سخت مشکل کا باعث بن جاتا ہے۔ گھر والے میرے اس طرزِ عمل سے سخت بیزار ہو گئے ہیں لیکن میں اپنے خوف پر قابو پانے میں قطعی ناکام ہوں۔

(حفیظاں، لاہور)

**جواب:** رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے گیارہ مرتبہ سورۂ کوثر اپنے قلب پر دم کریں۔ بعد ازاں ذہن میں اپنا نام لیکر اس طرح کے جملے دہرائیں "چھپکلی ایک بے ضرر جانور ہے' اس سے ڈرنا چھوڑ و۔" یہ جملے متواتر دہراتی رہیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔ مسلسل اس عمل کو رات کے وقت کرتی رہیں۔ یہاں تک کہ خوف کا نقش ذہن سے مٹ جائے۔

## چھ سال سے پیٹ کے درد میں مبتلا

**سوال:** پانچ چھ سال سے پیٹ کے درد میں مبتلا ہوں' بہت علاج کیا لیکن مستقل فائدہ نہ ہوا۔ بعض ڈاکٹر معدے میں زخم بتاتے ہیں۔ کھانے میں ذرا سی بے احتیاطی ہو جائے تو شدید درد ہوتا ہے اور دو دو دن تک تکلیف میں مبتلا رہتی ہوں۔ دو چھوٹے بچوں کی ماں ہوں اور اس تکلیف کی وجہ سے انہیں پوری توجہ نہیں دے پاتی۔

(نرگس، فیصل آباد)

جواب: کسی اچھے معالج سے رجوع کریں تا کہ صحیح تشخیص ہو جائے۔ ویسے آثار و قرائن معدے میں زخم کی طرف اشارہ کر رہے ہیں۔ اس مرض میں آپ کو مکمل پرہیز احتیاط کرنا لازمی ہے' ورنہ ذرا سی بے احتیاطی آگے چل کر زیادہ مشکلات کا باعث بن سکتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں اور تصور کریں کہ آسمان سے رنگین شعاعیں آپ کے اوپر برس رہی ہیں اور زبان سے ھُوَ الَّذِیٓ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً پڑھتی رہیں' یہاں تک کہ نیند آ جائے انشاء اللہ علاج اور مذکورہ عمل سے آپ کو فائدہ حاصل ہوگا۔

## میری خواہش پوری نہیں ہوتی

سوال: دو تین سال سے اپنے کسی کام کیلئے مختلف اسماء کا ورد کرتی رہی مثلاً یَا اَللّٰہُ، یَا عَزِیْزُ، یَا حَفِیْظُ، یَا لَطِیْفُ کے علاوہ سورۂ یٰسین، سورۂ رحمٰن، سورۂ مزمل، دعائے گنج العرش کو بھی کثرت سے پڑھتی رہی۔ اس کے علاوہ جس نے جو بتایا اس کو بھی پڑھا لیکن میری خواہش تو پوری نہیں ہوئی بلکہ دیگر مسائل پیدا ہو گئے۔ حالت یہ ہے کہ مجھے ہر وقت ذہنی پریشانی رہتی ہے اور طرح طرح کے برے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے خیالات کلمات کے بارے میں نہ صرف ذہن میں آتے ہیں بلکہ نظر بھی آتے ہیں جنہیں تحریر کرنا میرے بس میں نہیں' پہلے عبادت میں جی لگتا تھا اب بمشکل نماز ادا کرتی ہوں۔ دعا مانگتے وقت شدید گھبراہٹ ہوتی ہے۔ بہت زیادہ وہمی ہو گئی ہوں' گھر والے میری حالت کا مذاق اڑاتے ہیں' بعض اوقات رونا آ جاتا ہے۔ (سلطانہ بیگم، کراچی)

جواب: اسماء وظائف کو کسی مجاز کی اجازت و نگرانی کے بغیر پڑھنا نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ جب آدمی کسی اسم کو مسلسل پڑھتا ہے تو اسم کی روشنی حرکت میں آ جاتی ہے۔ اگر آدمی کا اعصابی نظام اس کا متحمل نہ ہو تو اعصابی شکست و ریخت شروع ہو جاتی ہے نیز آدمی کی اغراض ناروا ہوں تو روشنی جو خیر کی تاثیر رکھتی ہے اس

میں جلال پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ بھی اعصابی نظام کی ٹوٹ پھوٹ کی شکل میں نکلتا ہے۔ آپ کے ذہنی مسائل کا حل یہ ہے کہ تمام وظائف جو آپ پڑھتی ہیں ترک کردیں۔ علی الصباح عمدہ قسم کی کھجور اور چند بادام کھالیا کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد معمول پر آجائیں گی۔

## آئے دن حادثوں کا شکار

**سوال:** آئے دن کوئی نہ کوئی حادثہ یا تکلیف مجھے ہوجاتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل کرکٹ کی تیز رفتار گیند میرے منہ پر آگئی۔ ابھی اس کی تکلیف رفع نہیں ہوئی تھی کہ میرا پاؤں چوٹ کی وجہ سے ٹوٹ گیا۔ ابھی پاؤں ٹھیک ہوا تھا کہ ایک جگہ گرا اور بازو کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ ہڈی اس بری طرح ٹوٹی کہ بمشکل عرصہ بعد جڑی۔ بعدازاں ٹانگ کے اوپری حصے میں درد شروع ہو گیا جو بڑھ کر ریڑھ کی ہڈی تک پہنچ گیا ہے' بیٹھ کر اٹھتا ہوں تو شدید کھچاؤ ہوتا ہے۔ تیز چلنا ممکن نہیں ہے درد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ بہت سے علاج کرائے ہیں معلوم نہیں میرے ساتھ مستقل کیا ہو رہا ہے؟ **(ساجد شہباز' گوجرخان)**

**جواب:** آپ کسی معالج خصوصی سے رجوع کریں اس طرح کی تکلیف کئی وجوہات کی بنا پر ہوسکتی ہے مثلاً عرق النساء' ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی خرابی وغیرہ' تشخیص اور طبی امتحان سے صحیح صورتحال سامنے آجائیگی اور علاج سے آپ کو صحت حاصل ہوجائیگی۔ دیگر باتیں ذہن میں نہ لائیں چلتے پھرتے اس بات کا خیال رکھیں کہ ذہن حاضر ہو کیونکہ بے خیالی کی وجہ سے بھی آدمی کو ماحول کا احساس کم ہوتا ہے اور حادثات کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ان تمام باتوں کے لیے بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ یَااَللّٰہُ یَاحَفِیۡظُ یَارَحِیۡمُ سو مرتبہ صبح کے وقت پانی پر دم کر کے پینا بہتر ثابت ہوگا۔

## ہر وقت لوگوں سے دور

**سوال:** لوگوں کا رویہ میرے ساتھ استہزائیہ ہے ویسے میری جسمانی حالت اچھی

نہیں ہے، قد لمبا ہے اور جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ ہے، بصارت بھی کمزور ہے۔ ہر وقت لوگوں سے دور رہتا ہوں میرا کوئی دوست بھی نہیں ہے لوگوں میں میری کوئی عزت نہیں ہے غالباً زیادہ اکیلے رہنے سے میری طبیعت پر خیالات اور توہمات کا غلبہ ہو گیا ہے۔ مستقبل کا خیال آتا ہے تو ہر طرف اندھیرا نظر آتا ہے۔ (محمد جاوید، کراچی)

جواب: اگر آپ اسی طرح خیالات و تفکرات کا شکار رہے تو جسمانی صحت کے ساتھ ذہنی قوتوں سے بھی محروم ہو جائیں گے۔ دنیا میں طرح طرح کے لوگ ہیں اگر آپ سب کی باتوں کا اثر لیں گے تو کبھی بھرپور زندگی نہیں گزار سکتے۔ آپ معمول کی زندگی گزاریں اور کسی کی بات کا اثر نہ لیں۔ انشاء اللہ جب آپ ذہنی طور پر سکون سے آشنا ہوں گے تو جسمانی صحت کو بھی فائدہ ہوگا۔ غیر ضروری تفکرات مایوسی اور اندیشوں نے آپ کو ہر طرف سے علیحدہ کر دیا ہے۔ نماز پابندی سے ادا کریں اور نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد مقام سجدہ پر نظریں جما کر زبان سے دس منٹ تک الٓمّٓ اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ پڑھا کریں۔

## آنکھوں سے آنسو بہتے ہیں

سوال: میری ایک ہمسائی میرے لیے سحر انگیز شخصیت رکھتی تھیں اب جب کہ وہ اس دنیا میں نہیں میرے اوپر اس واقعہ کا شدید اثر باقی ہے۔ رات کو اس کی پرانی باتیں یاد کرتی ہوں تو آنکھوں سے شدید آنسو بہنے لگتے ہیں کسی طرح اس بات کا اثر طبیعت سے دور نہیں ہوتا۔ (سونیا خان، لاہور)

جواب: رات کو باوضو ہو کر سونے کیلئے لیٹیں اور سورۂ کوثر پڑھتی رہیں، یہاں تک کہ نیند آجائے چند ہفتوں میں شعور پر قائم نقش مدھم پڑ جائے گا۔

## بیٹھے بیٹھے اکتاہٹ

سوال: پانچ سال قبل پڑھائی چھوڑ دی تھی اب حالات نے اجازت دی ہے کہ دوبارہ شروع کرسکوں۔ میٹرک کا امتحان دینے کا ارادہ ہے لیکن جب بھی پڑھنے بیٹھتا ہوں تو

ذہن کام نہیں کرتا اور طبیعت میں رغبت بھی پیدا نہیں ہوتی۔ بالآخر بیٹھے بیٹھے اکتا جاتا ہوں۔ اس کیفیت کے تدارک کیلئے مجھے کیا کرنا چاہیے۔ (حسین شاہ، کراچی)

جواب: نماز فجر کے بعد مصلے پر بیٹھ جائیں اور نگاہیں سجدے کے مقام پر مرکوز کردیں' زبان سے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کرتے رہیں اور نگاہیں اپنی جگہ سے نہ ہٹائیں، اس عمل کو اندازاً دس سے پندرہ منٹ تک کیا جائے انشاء اللہ ذہن میں مطلوبہ ارتکاز پیدا ہوجائیں گی۔ کم از کم چالیس دن اس عمل کو کیا جائے ضرورت محسوس ہو تو مزید چند ماہ یہ عمل کیا جاسکتا ہے۔

## بچپن کے حالات کا طبیعت پر اثر

سوال: بچپن میں کچھ ایسے حالات سے گزرا جن کا طبیعت نے گہرا اثر قبول کیا اب محسوس یہ کرتا ہوں کہ میرے اندر وہ نفسی بالیدگی نہیں جو ہونی چاہیے۔ نیز میری صلاحیتیں بھی دب کر رہ گئی ہیں کسی سے احسن طریقے سے بات نہیں کرسکتا۔ کوئی کام اچھے طریقے سے انجام دیتے ہوئے مشکلات پیش آتی ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر گھبراہٹ' پریشانی میں مبتلا ہوجاتا ہوں اس معاملے میں مشورے اور عمل کا طالب ہوں۔ (عقیل خان، پشاور)

جواب: نو انچ لمبے اور چھ انچ چوڑے عمدہ کاغذ پر قطاروں میں نو کا ہندسہ لکھ لیں یہاں تک کہ پورا کاغذ پُر ہوجائے۔ اس کاغذ کو کسی گتے یا بورڈ پر چسپاں کردیں تاکہ سامنے رکھنے میں آسانی ہو۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس دس منٹ تک اس کاغذ کو نظریں جما کر دیکھا کریں۔ کوشش کریں کہ پلک نہ جھپکیں تاہم جھپک جائے تو فکرمند نہ ہوں اور عمل جاری رکھیں۔ کاغذ کو پانچ فٹ کے فاصلے سے دیکھا جائے۔ انشاء اللہ بہت جلد حوصلہ افزاء نتائج سامنے آجائیں گے۔

## وظیفے سے فیض یاب

سوال: باقاعدگی سے کالم کا مطالعہ کرتا ہوں اور ایک بار آپ کے بتائے ہوئے

وظیفے سے فیض یاب بھی ہو چکا ہوں اس بار مسئلہ میرے قریبی عزیز کا ہے جو سعودی عرب میں ملازمت کرتے ہیں۔ شادی کو سات سال ہو چکے ہیں۔ پانچ چھ مرتبہ امید قائم ہو کر نا امیدی میں تبدیل ہو چکی ہے مگر وہ خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہیں۔ مقامی طور پر معالج خصوصی سے بھی رجوع کیا لیکن طبی امتحانات میں کوئی قابل ذکر بات ابھی تک سامنے نہیں آئی ہے کوئی ایسا بابرکت اسم وعمل تجویز کریں جس سے انہیں روحانی امداد مل سکے۔ (اکرام اللہ، لاہور)

**جواب:** طبی مشاورت کے دائرے کو مزید وسیع کریں اور دیگر معالجین سے بھی رجوع کریں' ہوسکتا ہے کہ کوئی بات ایسی ہو جو ابھی تک نوٹس میں نہ آئی ہو۔ روحانی طور پر ان اسماء سے استفادہ کریں۔ صبح اور رات کو پانی پر 66 مرتبہ **هُوَ اللّٰهُ الْخٰلِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰی** (الحشر 24)۔ دم کر کے پیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چار ماہ تک بیگم صاحبہ کو کرنا ہے۔

## خوف سے پسینے میں بھیگ جاتا ہوں

**سوال:** رات کو سوتے میں محسوس ہوتا ہے کہ ایک بوڑھا' ایک جوان شخص اور ایک عورت مجھے ڈرا رہے ہیں' اچانک ایک بزرگ شخص نمودار ہو کر مجھے بچا لیتے ہیں۔ سوتے میں یوں لگتا ہے کہ کوئی میرے بستر کو گھما رہا ہے' خوف سے میرا پسینہ نکل جاتا ہے۔ ایسے میں کوئی شخص مجھے ہاتھ لگائے تو میری چیخیں نکل جاتی ہیں۔ (نوید احمد، سکھر)

**جواب:** مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔ 1۔ جس جگہ سوئیں وہ ہوادار ہونی چاہیے اور وہاں سے ہوا کا گزر ہونا چاہیے۔ 2۔ غذا میں تیز نمک اور زیادہ پکی ہوئی غذا سے اجتناب کریں۔ 3۔ صبح کو عمدہ قسم کی چار یا پانچ کھجوروں پر **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** دم کر کے کھایا کریں۔ 4۔ رات کو یہی اسماء پانی پر دم کر کے پئیں۔

## غیر متوقع نقصانات کا سامنا

**سوال:** حالات خراب سے خراب تر ہوتے جا رہے ہیں۔ معمولی سی معمولی بات میں

بھی غیر متوقع نقصان اٹھانا پڑ جاتا ہے۔ دو دکانوں کے سلسلے میں کئی سال سے مقدمہ چل رہا ہے' کاروبار کیلئے گاڑی خریدی' وہ آئے دن خراب رہتی ہے مجبوراً قرض لینا پڑا جو کسی طرح ختم ہونے کا نام نہیں لیتا۔ لوگوں کے تقاضے بڑھتے جا رہے ہیں۔ والد صاحب مستقل پریشان رہتے ہیں۔ بات چیت بھی بہت کم کرتے ہیں بظاہر بہتری کے آثار نظر نہیں آتے۔ (سہیل عارف، گجرات)

جواب: یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَارَحِیْمُ ان تینوں اسماء کو نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سو سو مرتبہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دست دعا دراز کیا کریں۔ جتنی بھی معاشی استطاعت حاصل ہو اس کے مطابق ضرورت مندوں کو کچھ نہ کچھ ضرور دیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کیلئے جب آدمی اپنا مال خرچ کرتا ہے تو یہ عمل ایثار کے زمرے میں آتا ہے اور ایثار سے آدمی کی روح میں سکون اور اطمینان قلب کی نسبت گہری ہو جاتی ہے۔ نیز نظام قدرت اس کی اعانت کرتا ہے۔

## شاید اب حالات بہتر ہو جائیں گے

سوال: کئی سال سے دکان کو سیٹ کرنے کی بھرپور کوشش کر رہا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔ کبھی تو حالت اتنی خراب ہو جاتی ہے کہ لوگوں کو دینے کیلئے رقم نہیں ہوتی' کبھی سوچتا ہوں کہ دکان ختم کر دوں لیکن پھر سوچتا ہوں کہ کئی سال لگ گئے ہیں شاید اب حالات بہتر ہو جائیں۔ علاقے میں کئی اور دکانیں ہیں جو صحیح چلتی ہیں۔

(حسین شاہ، گوجرانوالہ)

جواب: کاروباری معاملات کی کامیابی میں بہت سے عوامل کام کرتے ہیں صحیح منصوبہ بندی' خریداروں سے خوش معاملہ ہونا اور ان کی ضروریات کو سمجھنا' دیانت داری وغیرہ ایسے امور ہیں جن کا کم از کم خیال رکھنا ضروری ہے۔ ان تمام باتوں کی روشنی میں اپنے حالات کا جائزہ لیں۔ روزانہ صبح دکان کھولتے ہی سورۂ کوثر سات مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ دکان کے معاملات میں آسانی اور سہولت حاصل ہوگی۔

## امتحان قریب آتے ہی گھبراہٹ

سوال: امتحان قریب آتے ہی سخت گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہوں' یہ کیفیت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ ہمت جواب دے جاتی ہے پچھلے سال اسی لیے امتحان دینے سے قاصر رہ گیا' دماغی پریشر کی وجہ سے بھوک اڑ جاتی ہے اور کئی کئی وقت کھانا نہیں کھا سکتا۔
(عاشق محمود، ملتان)

جواب: زیادہ سے زیادہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کرنا آپ کیلئے بہت مفید و موثر ثابت ہوگا۔ چلتے پھرتے اور کام میں مشغول رہتے ہوئے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ انشاء اللہ ذہنی و دماغی دباؤ پر قابو حاصل ہو جائے گی۔

## اختلافات کی وجہ سے ماحول میں کھچاؤ

سوال: ہمارے گھر میں کوئی پریشانی نہیں سوائے اس کے کہ ماحول میں گھٹن پائی جاتی ہے اختلافات کی وجہ سے ماحول میں کھچاؤ رہتا ہے' سکون اور آزاد فضا نہیں ہے' ان حالات کا بچوں کے اوپر منفی اثر پڑتا ہے ایک رات خواب میں دیکھا کہ کوئی شخص مجھ سے کہہ رہا ہے کہ سورۂ نوح پڑھا کرو۔ مجھے سورۂ مبارکہ کس وقت اور کس طرح پڑھنی چاہیے۔ (عروسہ، راولپنڈی)

جواب: ماحول کی گھٹن اور اختلافات کا سایہ دراصل ایک بڑی پریشانی ہے کیونکہ اس سے تمام افراد کا ذہن متاثر ہوتا ہے' خصوصاً بچوں کے شعور پر اس کے سائے ضرور پڑ جاتے ہیں۔ تمام افراد خانہ کو اس کا کوئی نہ کوئی حل نکالنا چاہیے' کم از کم ایسا حل جس کا اثر بچوں پر نہ پڑے۔ حالات کے اعتبار سے کئی راستے ممکن ہو سکتے ہیں جن کا فیصلہ گھر والے خود کرتے ہیں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ نوح کو معانی کے ساتھ پڑھا کریں اور معانی پر غور بھی کیا کریں۔ چالیس دن اس سورۂ مبارکہ کو پڑھیں۔

## عادات نے سب کو متفکر کر دیا

سوال: میرا ماموں زاد بھائی جس کی عمر سات سال ہے بے حد ضدی ہے کسی کا کہنا

نہیں مانتا، ہر بات میں نفی کا پہلو اختیار کر لیتا ہے۔ ڈانٹ ڈپٹ کر پڑھنے کیلئے اٹھانا پڑتا ہے' ان عادات نے ہم سب لوگوں کو متفکر کر رکھا ہے۔ (پروین، کوٹلی)

**جواب:** بچوں کی نفسیات ایک الگ موضوع ہے اور اس کے لحاظ سے بچوں کی تربیت کو ملحوظ رکھنا ضروری ہے ان تمام امور کو پیش نظر رکھنے کے ساتھ یہ عمل کیا جائے۔ ایک کاغذ کے ٹکڑے پر ایک ہزار مرتبہ یَابَدِیۡعُ دم کر کے اس پر ایک دائرہ بنائیں اور دائرے کے وسط میں ایک گہرا سا نقطہ بنا دیں۔ اس کاغذ کو بند کر کے اس تکیئے کے اندر رکھ دیں جو بچے کے استعمال میں رہتا ہے۔ خیال رہے کہ اس تکیئے کو کوئی اور شخص استعمال نہ کرے۔

## بیماریوں کا مجموعہ ہوں

**سوال:** بچپن سے بیمار ہوں' ٹائیفائیڈ اور معدے کی خرابی میں مبتلا تھا' بیماری کے بعد اتنا شدید غصہ آتا تھا کہ لوگ مخبوط الحواس سمجھتے تھے۔ تین سال پہلے یرقان ہو گیا' پانچ ماہ بیماری میں مبتلا رہا' سال بھر دوبارہ یرقان ہو گیا، السر کی بھی شکایت ہے۔ کمزوری اور دل کی دھڑکن کی وجہ سے بے ہوش ہوتے ہوتے رہ جاتا ہوں۔ گیس' پیچش اور حافظے کی خرابی میں مبتلا ہوں۔ خوف اتنا بڑھ گیا ہے کہ ہر جگہ کسی کو ساتھ لیے بغیر نہیں جا سکتا۔ **(ممتاز، خانیوال)**

**جواب:** آپ کیلئے لازمی ہے کہ پوری توجہ سے علاج کے ساتھ ساتھ پرہیز کریں اور ایسی غذائیں استعمال کریں جو ان امراض میں مفید ہیں۔ روحانی علاج یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر دم کریں اور سیدھے ہاتھ کی انگلیاں سیدھی آنکھ پر اور الٹے ہاتھ کی انگلیاں بائیں آنکھ پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار پڑھ کر دم کریں۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر گیارہ بار یَاحَفِیۡظُ یَاشَافِیُ یَاکَافِیُ دم کر کے پیا کریں۔

## اتنی سوچ کے سر میں درد

**سوال:** میرے ذہن یا میری فکر کا محور آئے دن تبدیل ہوتا رہتا ہے اور دوسری بات

یہ ہے کہ میری شخصیت میں خیالی باتوں کا غلبہ زیادہ ہے۔ سوچتا بہت ہوں اور خیال میں کہیں سے کہیں پہنچ جاتا ہوں لیکن عملی طور پر نتیجہ صفر رہتا ہے۔ مختلف افراد اور ان کے خیالات سے فوراً متاثر ہو کر خود کو ان جیسا بنانے کی باتیں سوچتا ہوں اور اتنا سوچتا ہوں کہ سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ دوستوں کے بارے میں بہت حساس ہوں۔ چاہتا ہوں کہ وہ صرف مجھ سے دوستی رکھیں لیکن میں سب سے تعلقات قائم رکھنے کا خواہاں رہتا ہوں۔ کبھی مجھے اپنے دوستوں پر غصہ آتا ہے کہ وہ میری طرح کیوں نہیں دوستی کا خیال رکھتے کیونکہ میں بھی دوستی کا پورا پورا خیال رکھتا ہوں۔ **(توقیر احمد، ملتان)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد کسی سرسبز جگہ پر چہل قدمی کریں، اس طرح کہ ذہن کو تمام باتوں سے خالی کر دیں اور توجہ کو بائیں پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھیں۔ چہل قدمی کرتے رہیں اور کوشش کریں کہ توجہ بائیں پیر کے انگوٹھے سے ہٹنے نہ پائے۔ یہ عمل اندازاً پندرہ منٹ کیا جائے۔ دن کے دیگر اوقات میں **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** کا ورد کیا کریں۔ انشاءاللہ شعور کے اندر جو خلا پیدا ہو گیا ہے وہ دور ہو جائے گا۔

## ہر بار ناکامی کا سامنا

**سوال:** شوہر بیرون ملک ملازمت کرتے تھے' ملک واپسی کے بعد کئی کاروبار کیے لیکن ہر بار ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کام کیا جائے۔ پریشانیاں دن بدن بڑھتی جا رہی ہیں۔ **(عظمیٰ محمد شریف، لاہور)**

**جواب:** کسی کاروبار کو شروع کرتے وقت حالات کے ساتھ ساتھ کاروباری لیاقت کو بھی مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ صرف یہ خیال کرنا کہ فلاں شخص یہ کاروبار کر رہا ہے چنانچہ ہمیں بھی منافع ہوگا' درست نہیں ہے۔ کسی تجربہ کار شخص سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ نماز فجر کے بعد تین سو بار **یَابَاسِطُ** پڑھا کریں، حسب استطاعت خیرات بھی دیا کریں۔ خیرات کرنے سے بلائیں ٹلتی ہیں' دلی سکون ملتا ہے اور رزق میں برکت ہوتی ہے۔

## اتنے وسائل نہیں کے کاروبار کرسکوں

سوال: میری عمر اکیس سال ہے اور میں نے گریجویشن کیا ہوا ہے لیکن کافی عرصہ سے بیروزگار ہوں' کافی کوشش کے باوجود پسند کی نوکری نہیں ملی' گھر والوں کے پاس اتنے وسائل نہیں کہ کاروبار کرا سکیں کوئی بابرکت اسم یا وظیفہ تجویز فرمائیں۔

(نعیم، ملتان)

جواب: جو بھی ملازمت آپ کی دلچسپی اور لیاقت کے قریب تر ہو اسے کرلیں مخصوص نوکری پر اصرار نہ کریں' کوئی وجہ نہیں کہ آپ کے حال میں ترقی نہ ہو' آدمی ایک درجے سے دوسرے درجے اور ایک حال سے دوسرے حال میں ترقی کرتا ہے۔ مشہور ہے کہ راہ سے راہ نکلتی ہے' نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر کے بعد سو مرتبہ یَابَاسِطُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ قدرت کی طرف سے دست گیری ہوگی۔

## ماں کیلئے بیٹی کی پریشانی

سوال: میری پانچ سال کی بیٹی خواب میں بہت ڈرتی ہے' کبھی سوتے میں بولتی ہے اور آواز بلند ہوجاتی ہے' بخار کی حالت میں یہ کیفیت زیادہ ہوجاتی ہے' کبھی نیند سے بیدار ہونے کے بعد اس طرح ماحول کو دیکھتی ہے جیسے وہ اس کیلئے اجنبی ہو۔

(سیما، راولپنڈی)

جواب: علی الصبح دو تین عمدہ کھجوروں پر اکتالیس مرتبہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ دم کرکے کھلایا کریں۔ شام کے وقت پانی پر اکتالیس مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَبُّ یَارَحِیْمُ دم کرکے پلائیں نیز ایک کاغذ پر هُوَ اللّٰهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰی (الحشر 24) لکھ کر اور اس کاغذ پر سو بار یہی الفاظ دم کرکے کاغذ تکیہ کے اندر رکھ دیں خیال رہے کہ یہ تکیہ بچی کے علاوہ کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے انشاء اللہ ان حالات و کیفیات کا ازالہ ہوجائے گا۔

## گھرے ہوتے احساسات

سوال: میں کالج کی طالبہ ہوں' دن بدن میرے احساسات گھرے ہوتے جارہے ہیں' کسی سے بات کرتے ہوئے اپنے تاثرات پر قابو نہیں پاسکتی' محسوس ہوتا ہے کہ میرے چہرے کے نقوش گڈمڈ ہورہے ہیں' میری آنکھیں بھی قابو میں نہیں رہتیں' بُری طرح گھبرا جاتی ہوں' دل تیز دھڑکنے لگتا ہے۔ (رخسانہ، لاہور)

جواب: آپ کے اندر نروس ہونے کی کیفیت غالب ہے' اسی وجہ سے آپ اپنے احساسات وافعال پر قابو حاصل کرنے میں ناکام رہتی ہیں۔ اسم ذات اللہ کو ایک عمدہ کاغذ پر خوش خط نیلی روشنائی سے لکھ کر کسی گتے پر چسپاں کرلیں' رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد پانچ فٹ کے فاصلے سے اسم اللہ کو نظریں جما کر دیکھا کریں' دیکھتے وقت کوشش کریں کہ پلکیں نہ جھپکیں لیکن کوشش کے باوجود پلکیں جھپک جائیں تو بھی عمل کو جاری رکھیں اور دس دس منٹ دیکھا کریں۔ نیز دیکھتے وقت آہستگی کے ساتھ دل ہی دل میں اللہ اللہ کو پڑھتی بھی رہیں۔ کم از کم چالیس دن یہ عمل کیا جائے درمیان میں اگر کچھ دن مجبوراً رہ جائیں تو بعد میں پورے کرلیں۔

## مذہب کے بارے میں ناپسندیدہ خیالات

سوال: اللہ تعالیٰ' رسول صلی اللہ علیہ وسلم اور مذہب کے بارے میں ناپسندیدہ خیالات ذہن میں وارد ہوتے ہیں اور یہ کیفیت غیر اختیاری ہوتی ہے۔ اس صورتحال نے میرے ضمیر کو بے چین کردیا ہے اور دلی سکون رخصت ہوچکا ہے کوئی ایسی تدبیر بتائیں جس سے یہ کیفیت ختم ہوجائے اور پہلے جیسا سکون لوٹ آئے۔ (جاوید اختر، قصور)

جواب: رات کو زیادہ وقت اندھیرے میں گزاریں اس طرح کہ جس جگہ موجود ہوں وہاں کی بتیاں بند کردیں ضروری کام سے روشنی میں آنا پڑے تو کوئی حرج نہیں ہے تاہم کام کے بعد اندھیرے میں چلے جائیں ایک وقت مقرر کرکے اندھیرے میں سورۂ فاتحہ کو اکیس مرتبہ پڑھیں اور اپنے قلب پر دم کرلیا کریں۔ تین ہفتے تک اس پروگرام

پر عمل پیرا رہیں' ناپسندیدہ خیالات پر کوئی توجہ نہ دیں انہیں آنے سے نہ روکیں بلکہ ان کی طرف سے لاتعلق ہو جائیں چند ہفتوں میں یہ کیفیات ختم ہو جائیں گی۔

## پڑھائی میں برائے نام دلچسپی

**سوال:** میری آٹھ سالہ بیٹی ضدی بہت ہے' پہلے شوق سے سکول جاتی تھی اب دو ماہ سے سکول جانے سے گریزاں ہے اور پڑھائی میں بھی دلچسپی برائے نام رہ گئی ہے زیادہ تر کھیل کود میں مگن رہتی ہے ہر طرح سے سمجھا کر دیکھ لیا ہے لیکن کسی طرح اس کی روش تبدیل نہیں ہوئی۔ **(صابرہ، پشاور)**

**جواب:** بچوں کیلئے تعلیم اور کھیل دونوں ضروری ہیں' تعلیم میں دلچسپی نہ ہو یا ڈر خوف کا عنصر شامل ہو تو بچہ پڑھنے لکھنے سے گریزاں رہتا ہے' ان دونوں باتوں کو حالات کے مطابق مدنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے' رات کو جب بچی گہری نیند سو جائے تو سرہانے کھڑے ہو کر ایک مرتبہ سورۂ کوثر اتنی بلند آواز سے پڑھیں کہ نیند خراب نہ ہو پھر بچی کو سر پر دم کر دیا کریں۔ کم از کم چالیس دن یہ عمل کیا جائے نیز دن میں دو مرتبہ پانی یا کسی بھی مشروب پر اکیس مرتبہ یَارَحِیْمُ دم کر کے پلائیں۔

## جسم کا نظام درست کام نہیں کرتا

**سوال:** پیدائشی طور پر میری جلد خراب ہے' خاص کر سردیوں میں جسم پر خشکی ہو جاتی ہے اور چھلکوں کی صورت میں نکلتی ہے' طبیب کہتے ہیں کہ جسم کا نظام جو چکنائی کو کنٹرول کرتا ہے درست کام نہیں کرتا ہر طرح کی تدبیر اختیار کی ہے لیکن کوئی قابل ذکر فرق نہیں پڑا جلد موٹی ہے اور جھریاں بھی زیادہ ہیں' ناخنوں کے دونوں اطراف پھٹی رہتی ہے اور پیر کی ایڑیاں پورے سال پھٹی رہتی ہیں۔ اگر نہانے کے بعد تیل نہ لگایا جائے تو جلد پر خراشیں پڑ جاتی ہیں اور خون رسنے لگتا ہے۔ **(ضیاء الحسن، اوکاڑہ)**

**جواب:** بہت سی غذائیں اور ادویات اس معاملے میں مفید ثابت ہوتی ہے' دفتر کے پتے پر خط لکھ کر تفصیل معلوم کر لیں' روحانی استعداد کیلئے نو انچ لمبے اور چھ انچ چوڑے عمدہ

کاغذ پر حرف "ل" قطاروں میں نیلی روشنائی سے لکھیں یہاں تک کہ کاغذ پُر ہو جائے اس کاغذ کو کسی گتے یا بورڈ پر چسپاں کر لیں تا کہ رکھنے میں آسانی ہو رات کو سونے سے پہلے صبح بیدار ہونے کے بعد اور شام کے وقت پانچ چھ فٹ کے فاصلے سے اس کاغذ کو نظریں جما کر مسلسل دس منٹ تک دیکھا کریں' غذا میں نمک کم استعمال کیا جائے اور مرچ مصالحوں کی کثرت سے بھی اجتناب کیا جائے انشاء اللہ صحت حاصل ہو گی۔

## کمزوری میں اضافہ ہو گیا

سوال: میری عمر چودہ سال ہے اور اس کم عمری میں بینائی کافی کمزور ہو گئی ہے' تقریباً سات سال کی عمر میں خسرہ کا مرض ہوا جس کی وجہ سے دور اور نزدیک دونوں کی نظر متاثر ہوئی صحت بھی زیادہ اچھی نہیں رہی شاید اسی وجہ سے بینائی پر مزید اثر پڑا اور کمزوری میں اضافہ ہو گیا۔ میں ایک طالب علم ہوں اور آنکھوں سے زیادہ کام لینا پڑتا ہے عینک کے بغیر دھندلا دکھائی دیتا ہے' روشن بلب بہت لمبا دکھائی دیتا ہے' روشنی مسخ صورت میں لمبی اور دور تک دکھائی دیتی ہے۔ (شمریز، کوئٹہ)

جواب: بصارت کیلئے جو احتیاطی تدابیر ضروری ہیں ان پر عمل کیا جائے مثلاً غذا میں ایسی اشیاء مستقلاً شامل رکھیں جو بصارت کیلئے فائدہ مند ہیں نیز جو باتیں بصارت کو متاثر کرتی ہیں ان سے اجتناب ضروری ہے' مثلاً بہت کم روشنی میں پڑھنا' جھک کر پڑھنا یا کام کرنا' پڑھتے وقت کتاب کا فاصلہ کم رکھنا یا لیٹ کر پڑھنا وغیرہ وغیرہ ان تمام باتوں کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

## ہر وقت بیماری کا خیال دل و دماغ پر مسلط

سوال: جسمانی اور ذہنی صحت تلپٹ ہو گئی ہے دل گھبراتا ہے اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آجاتا ہے' نظام ہاضمہ خراب رہتا ہے اور جسم میں درد محسوس ہوتا ہے کبھی سر درد ہو جاتا ہے اور کبھی کان بند محسوس ہوتے ہیں' دماغ میں سنسناہٹ سی محسوس ہوتی ہے ہر وقت اپنی بیماری کا خیال دل و دماغ پر مسلط رہتا ہے' جسم اندر سے کانپتا ہے اور دل

ڈوبتا ہے‘ طبیب کہتے ہیں کہ آپ سوچنا ترک کر دیں ہر وقت یوں لگتا ہے کہ کچھ ہونے والا ہے‘ دم گھٹنے لگتا ہے۔ (حرا مریم)

**جواب:** صبح ناشتے سے نصف گھنٹہ قبل صرف ایک چٹکی کلونجی پر چھیاسٹھ مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ یَااَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ دم کر کے پانی کے ذریعے نگل لیا کریں‘ غذا میں پرہیز واحتیاط ضروری ہے۔ ثقیل باسی زیادہ جلی اور پکی ہوئی چیزیں نہ کھائیں‘ تیز نمک اور مصالحوں سے بھی پرہیز کریں اس عمل کو چالیس دن کیا جائے‘ جتنا آسانی سے ہوسکے دل ہی دل میں یَاسَلَامُ کا ورد کیا کریں۔

## خواب میں خانہ کعبہ اور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زیارت

**سوال:** میں اپنی واردات قلبی کو مختصر بیان کر رہی ہوں اور اس کے متعلق مشورے کی طالب ہوں‘ بولنے کو جی نہیں چاہتا اور ذکر الٰہی کی طرف کشش محسوس ہوتی ہے‘ زبان سے جو ذکر کرتی رہتی ہوں سوتے جاگتے ذات باری تعالیٰ کا خیال آتا ہے اور کشش محسوس ہوتی ہے‘ دل چاہتا ہے کہ زیادہ وقت اللہ تعالیٰ کا خیال دل و دماغ پر چھایا رہے‘ رات کو سوتے میں اکثر خانہ کعبہ کی زیارت ہوتی ہے‘ دو مرتبہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خواب میں زیارت کر چکی ہوں۔ تلاوت قرآن مجید یا نعت سن کر روحانی طور پر وجد محسوس کرتی ہوں‘ کلمات مقدسہ کی آوازیں کانوں میں گونجتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ (عائشہ، کراچی)

**جواب:** ان واردات کیفیات سے تشویش یا خوف میں مبتلا نہ ہوں روزانہ رات کو سونے سے پہلے ایک مرتبہ سورۂ فاتحہ اور سات مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھ کر سو جایا کریں جو کچھ پیش آئے اسے ڈائری کی شکل میں قلم بند کرتی رہیں اور ہر ماہ بذریعہ خط ارسال کر دیا کریں تا کہ مزید کچھ عرض کیا جا سکے۔

## زندگی کو مشکل بنا دیا

**سوال:** جب سے ہوش سنبھالا ہے خود کو پریشان پایا ہے‘ ایک عرصہ سے دماغی

عارضے میں مبتلا ہوں' ہمیشہ معاشی تنگی رہتی ہے' ان دونوں باتوں نے زندگی کو بہت مشکل بنادیا ہے۔ (محمد شعیب، بہاولپور)

جواب: صبح اور رات کو پانی پر اکتالیس مرتبہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ دم کر کے پیا کریں ایک سادہ سفید شیٹ (جس کا سائز نو انچ لمبا اور چھ انچ چوڑا ہو) لیں اس کے درمیان میں گہرے کالے رنگ سے جلی حروف میں لفظ اللہ لکھوالیں رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس دس منٹ تک اس شیٹ کو دیکھا کریں اس طرح کہ شیٹ کو پانچ چھ فٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اور دس منٹ تک نظریں جما کر تحریر کو دیکھتے رہیں' نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ یَابَاسِطُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔

## نظریں جما کر پڑھنا ممکن نہیں

سوال: جب بھی کتاب کھول کر پڑھنے بیٹھتی ہوں یوں لگتا ہے کہ دماغ ہل رہا ہے، چند منٹ کے بعد نظریں جما کر پڑھنا ممکن نہیں رہتا۔ کوئی چیز سنبھال کر رکھتی ہوں لیکن چند دن یا ہفتوں کے بعد بھول جاتی ہوں۔ (نغمانہ دلاور)

جواب: پہلے بصارت کا معائنہ کرالیں، اگر صحیح ہو تو روزانہ صبح بادام، کوزہ مصری اور سونف پر چھیاسٹھ مرتبہ یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ یَارَحِیْمُ دم کر کے کھالیا کریں۔ علی الصباح گہری سانسیں لیا کریں اور پانچ سے دس منٹ تک آسمان پر نظریں مرکوز کرنا بھی فائدہ مند ہوگا۔ انشاء اللہ مذکورہ شکایات دور ہو جائیں گی۔

## تکلیف دوبارہ شروع ہو جاتی ہے

سوال: دس سال قبل ایک حادثے میں بائیں طرف سر اور ٹانگوں میں شدید چوٹیں آئیں، ٹھیک ہونے کے بعد بھی اس میں تکلیف موجود رہی جو آج بھی ہوتی ہے اور پورے حصے میں ہوتی ہے۔ مخصوص ادویات کے استعمال سے چند روز فائدہ رہتا ہے اور جیسے ہی گولیاں چھوڑتا ہوں تکلیف دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔ (محمد بلال، کراچی)

جواب: بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ’کُلَّ یَوۡمٍ ھُوَ فِیۡ شَاۡنٍ (الرحمٰن) ان الفاظ کو صبح دو پہر شام پانی پر سات مرتبہ دم کر کے پیا کریں۔ ہاتھ پر دم کر کے متاثرہ جگہ پر پھیرا کریں، اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ تکلیف سے نجات عطا فرمائیں۔

## صحت خراب ہونے کا اندیشہ

سوال: رات کو سوتا ہوں تو گہری نیند نہیں آتی، ہلکی نیند میں خیالات اس طرح کڑی در کڑی وارد ہوتے ہیں کہ نیند میں گہرائی واقع نہیں ہوتی۔ کچھ دیر میں ذہن اتنا تھک جاتا ہے کہ آنکھ کھل جاتی ہے اور نیند آنکھوں سے دور ہوجاتی ہے۔ بیدار ہونے کے بعد یوں لگتا ہے کہ جیسے نیند آئی نہ ہو اور میں بالکل سویا نہیں ہوں۔ نیند کی کمی اور بار بار بیدار ہونے سے میری صحت خراب ہونے کا اندیشہ ہے۔ (محمد کامران، لاہور)

جواب: رات کو سونے سے پہلے ایک پیالی دودھ میں شہد ملا کر پی لیا کریں۔ سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ پانی کے ساتھ ہی دل ہی دل میں ان آیات کا اطمینان کے ساتھ دہراتے رہیں ”ھُوَ الَّذِیۡۤ اَنۡزَلَ مِنَ السَّمَآءِ“ دس منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں۔ انشاء اللہ خیالات کی زیادتی اور نیند کی کمی دور ہوجائیگی۔

## خیالات میں ناقابل بیان تبدیلی

سوال: ایک سال سے خیالات میں ناقابل بیان تبدیلی آگئی ہے جسے میں زیادہ سے زیادہ حد تک بیان کرنے کی کوشش کر رہی ہوں طرح طرح کے سوالات انسان اور اسکی ہستی کے بارے میں پیدا ہوتے ہیں طبیب دماغی دباؤ بتاتے ہیں اور سکون بخش ادویات دیتے ہیں لیکن مجھے نیند بالکل نہیں آتی خاص طور پر مغرب کے وقت طبیعت عجیب سی ہوجاتی ہے اور دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے اور جان نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے خیالات میں ربط ختم ہوجاتا ہے غیر معمولی خبر سن کر دل کی حالت بہت بری ہوجاتی ہے۔ (عالیہ، قصور)

جواب: نماز عصر کے بعد اور مغرب سے پہلے یَاحَفِیۡظُ کا ورد کیا کریں ایک عمدہ

کاغذ پر اسم ذات اللہ خوشخط لکھ لیں اور لکھنے میں نیلی روشنائی استعمال کی جائے کاغذ پر لکھے ہوئے اسم کو صبح اور رات کو سونے سے پہلے پانچ پانچ منٹ تک پلکیں جھپکائے بغیر دیکھا کریں دن کے دیگر اوقات میں جب بھی موقع ملے چند منٹ کے لئے اسم ذات کو دیکھ لیا کریں' آسانی کے لئے کاغذ کو کسی گتے وغیرہ پر چسپاں کر کے مناسب جگہ رکھ دیں یا دیوار پر آویزاں کر دیں۔

## دعا آسمان سے ٹکرا کر واپس آجاتی ہے

سوال: میری دعا قبول نہیں ہوتی، ایسا لگتا ہے کہ دعا آسمان سے ٹکرا کر واپس آجاتی ہے اپنی طرف سے بڑی اچھی طرح دعا مانگتی ہوں لیکن قبولیت حاصل نہیں ہوتی۔

**(ن، کراچی)**

جواب: دعا کے متعلق چند بنیادی باتوں کو یاد رکھنا ضروری ہے دعا ایسی باتوں کے متعلق مانگی جائے جو خیر پر مبنی ہوں، دعا کے ساتھ ساتھ آدمی اپنی عملی زندگی کا بھی جائزہ لے کہ وہ کسی کی حق تلفی اور دل آزاری کا سبب نہ بنے۔ رزق، حلال ذرائع سے حاصل کیا جائے۔ ان تمام باتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی ذہن نشین کرنا ضروری ہے کہ بہت سی باتیں جو بظاہر ہم کو اپنے لئے بہتر نظر آتی ہیں وہ پورا ہونے پر ہمارے لئے مشکل کا باعث بھی بن سکتی ہیں، اللہ تعالیٰ نظام حکمت کو بہتر سمجھتا ہے کہ ہمارے لئے کیا اچھا ہے اور کس وقت اچھا ہے، اگر آپ اپنی زندگی کے تمام شعبوں پر نظر کریں گی تو یہ بات سامنے آجائے گی کہ کتنی نعمتیں اور آسانیاں اللہ تعالیٰ نے آپ کو محض اپنی رحمت سے عنایت فرمائی ہیں اور آپ انہیں استعمال کر رہی ہیں' دعا قبول نہ ہونے کا وسوسہ شک پر مبنی ہے اور شک انسان کو اللہ سے دور کر دیتا ہے۔

## داغ دھبوں اور مہاسوں سے بھرا چہرہ

سوال: میں دائمی مریضہ ہوں، دوا بھی چند دنوں تک اثر کرتی ہے، قبض اور نسوانی تکالیف کا سامنا ہے، چہرہ داغ دھبوں اور مہاسوں سے بھرا ہوا ہے، آنکھوں میں زرد

رنگ نمایاں ہے، میرا کسی کام میں دل نہیں لگتا، اداسی چھائی رہتی ہے، لوگوں سے ملنے سے کتراتی ہوں، بیٹھے بیٹھے وزن بڑھ گیا ہے، چہرے پر بال نکلنا شروع ہو گئے ہیں، میری مشکلات کی مناسبت سے کوئی مشورہ دیں اور کوئی حسب حال ورد وظیفہ بھی بتائیں۔ (ک، کراچی)

**جواب:** آپ کی تکالیف ایسی نہیں ہیں کہ ناقابل علاج ہوں، پریشان ہونا اور لوگوں سے بھاگنا ترک کر دیں، تیز قدموں سے روزانہ صبح کے وقت چلا کریں کہ اس ورزش سے آپ کو فائدہ ہوگا، غذا میں بھی پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، بہتر ہے کہ "عبقری" کے طبی کالم میں خط لکھ کر مناسب دوا تجویز کرا لیں، پانی پر روزانہ بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ سو بار دم کر کے پیا کریں، انشاءاللہ طبیعت بحال ہو جائے گی۔

## بیس سال سے خراب حالات

**سوال:** ہم چار بہنیں ہیں اور والد اکیلے کمانے والے ہیں، میری شادی ہوئی لیکن شوہر سے علیحدگی ہو چکی ہے، پندرہ بیس سال سے ہمارے گھریلو حالات کسی نہ کسی صورت خراب ہیں، گھر میں تنگی اور قرض کی مشکلات ہمیشہ موجود رہتی ہیں جس کام میں ہاتھ ڈالتے ہیں وہ پورا نہیں ہوتا، دنیا والوں نے بھی ہم سے منہ موڑ لیا ہے، کبھی تو یوں لگتا ہے کہ کوئی بندش وغیرہ کرادی گئی ہے۔ (کرن خان، پشاور)

**جواب:** بندش وغیرہ کا خیال پریشان خیالی کی پیداوار ہے، اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہوئے نماز عشاء کے بعد آیت کریمہ سو بار اور نماز فجر کے بعد یَابَاسِطُ تین سو بار 90 دنوں تک پڑھیں۔

## مسلسل کرب میں مبتلا

**سوال:** یوں تو میری طبیعت میں پریشانی کا عنصر پہلے سے موجود ہے لیکن چند واقعات کی بناء پر دو چند ہو گئی ہے۔ میرے والد کو دل کی تکلیف ہوئی، انہی دنوں

ایک لڑکی نے مجھے کہا کہ تم کسی بیماری کے سلسلے میں سفر کروگی۔ اس دن سے میری ذہنی حالت ٹھیک نہیں ہے، مسلسل کرب میں مبتلا ہوں، اگرچہ پڑھی لکھی ہوں لیکن یہ خیالات ذہن پر نشتر کی طرح لگتے ہیں۔ (ش، حیدرآباد)

جواب: رات کو سونے سے پہلے باوضو ہو کر اندھیرے میں بیٹھ جائیں، اندھیرا جتنا زیادہ ممکن ہو کرلیں۔ اندھیرے میں ایک جگہ نگاہ کو جمائیں اور زبان سے الٓمّٓ ۝ اللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ پڑھتی رہیں۔ اندازاً دس منٹ تک وظیفہ پڑھا جائے، اس کے بعد کسی سے بات کئے بغیر سو جائیں، چند ہفتوں میں وسوسوں کا زور ٹوٹ جائے گا اور ذہن پر سوار خیالات ختم ہو جائیں گے۔

## نیک اعمال سرزد نہیں ہوتے

سوال: میں اللہ تعالیٰ کی طرف راغب ہونا چاہتی ہوں لیکن مجھے محسوس ہوتا ہے کہ مجھ سے نیک اعمال سرزد نہیں ہوتے جبکہ مجھے خواب میں بہت سی بشارتیں حاصل ہوتی ہیں حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کی زیارت ہو چکی ہے، کئی مرتبہ فرشتوں اور روشنیوں کا ہجوم دیکھا۔ میری دعائیں بھی قبول ہو جاتی ہیں، لوگ مجھ سے دعاؤں کے لئے کہتے ہیں تو دل پر بوجھ محسوس کرتی ہوں، اس بابت اپنے مشورے سے نوازیں۔ (ج، لاہور)

جواب: آپ اس خیال کی طرف توجہ نہ دیں، رات کو سونے سے پہلے ایک تسبیح یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کی پڑھ کر سویا کریں، ہر ہفتے ضرور کچھ نہ کچھ رقم کی کسی مستحق کو جتنی بھی استطاعت ہو اس کے مطابق دے دیا کریں۔

## کمزور اور ناکارہ

سوال: میری طبیعت میں وہم بڑھ گیا ہے، کسی بند جگہ بیٹھنے سے طبیعت پر بھاری پن محسوس ہوتا ہے اور خوف غالب آجاتا ہے خود کو کمزور اور ناکارہ محسوس کرتا ہوں اور طبعی اعتبار سے کمتر خیال کرتا ہوں اس طرح کے خیالات اور احساسات میرے اندر نقش

کی طرح جم کر رہ گئے ہیں۔ (احتشام، اسلام آباد)

جواب: خود کو کمزور اور طبعی اعتبار سے کمتر خیال کرنا بھی درحقیقت آپ کے وہم کی پیداوار ہے جب آپ کے ذہن سے وہم کا نقش مٹ جائے گا تو یہ خیال بھی دور ہو جائے گا۔ نماز فجر کے بعد کسی ہوادار جگہ چہل قدمی کیا کریں، ممکن ہو تو جوتے چپل اتار کر یہ عمل کیا جائے، ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر دیں اور زبان سے یَاحَفِیْظُ پڑھتے رہیں دس پندرہ منٹ یہ عمل کیا جائے بعد ازاں سورۂ فلق ایک مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ سر سے لیکر پیر تک پھیر لیں۔ رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کرلیں اور ذہن میں آہستگی کے ساتھ یہ جملے دہراتے رہیں یہاں تک کہ نیند آجائے، میری طبیعت کا خوف دور ہو گیا اور میں ہر طرح سے بہتر ہوں۔

## بھائیوں میں اتفاق پیدا ہو جائے

سوال: گھر کی مرکزیت ہمارے والد نہیں ہیں، چھوٹے چھوٹے بہن بھائی ہیں، گھر کی کفالت والدہ کرتی ہیں، چھوٹے بھائی والدہ سے بالکل نہیں ڈرتے' سارا وقت کھیلنے میں گزار دیتے ہیں، آپس میں لڑتے بھی بہت ہیں، کوئی ایسا بابرکت اسم وعمل تجویز کر دیں جس سے بھائیوں میں اتفاق پیدا ہو اور وہ پڑھنے لکھنے میں دلچسپی لیں۔ (رضیہ، اوکاڑہ)

جواب: والدین میں سے کوئی ایک نہ ہو یا گھر پر توجہ کم دی جائے تو گھر کی مرکزیت متاثر ہوتی ہے اور اس کے نتیجے میں بچوں کے اندر نفسیاتی طور پر بہت سی خامیاں جنم لے سکتی ہیں' اس کے تدارک کے لئے والدہ کو مرکزیت کا خلاء پورا کرنا چاہئے گھر کو جہاں تک ہو سکے زیادہ توجہ دی جائے اور مناسب حکمت عملی سے بچوں کو قریب لایا جائے۔ گھر کے بڑے اور باشعور بچے بھی اس کام میں والدہ کا ساتھ دے سکتے ہیں روحانی طور پر سورۂ کوثر کا ورد موثر ثابت ہوگا' رات کو جب بچے سو جائیں تو سرہانے کھڑے ہو کر ایک مرتبہ سورہ کوثر پڑھ کر سر پر دم کر دیں۔

## اعلیٰ تعلیم حاصل کرنی ہے

سوال: جب سے ہوش سنبھالا ہے میرے ذہن میں یہ بات بٹھادی گئی ہے کہ مجھے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنی ہے۔ تمام لوگوں کی نظریں مجھ پر ہیں اور بہت سی توقعات مجھ سے وابستہ ہیں۔ اب تک میری تعلیمی قابلیت اچھی رہی ہے مگر اب جبکہ میں میٹرک میں پہنچ گئی ہوں مجھے نہ صرف اپنا معیار برقرار رکھنا ہے بلکہ لگتا ہے کہ مزید محنت کی ضرورت ہے۔ میں نے سنا ہے کہ طالب علم تمام رات بیٹھ کر پڑھتے ہیں لیکن میں رات کو بالکل نہیں پڑھ سکتی۔ روز ارادہ کرتی ہوں لیکن رات ہوتے ہی طبیعت اس خیال سے ہٹ جاتی ہے مجھے ڈر بھی بہت لگتا ہے اور کبھی کبھی پڑھنے سے جی اکتا جاتا ہے۔ **(افشاں، بادشاہ پور)**

جواب: آپ نے سنی ہوئی بات کو اپنے اوپر قیاس کر کے غلطی کی ہے۔ امتیازی نمبروں سے پاس ہونے کیلئے رات بھر پڑھنا ضروری نہیں ہے۔ دن کے اوقات میں یا رات کے اوائل میں پڑھ کر بھی اچھے نمبر حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ علی الصبح نماز فجر کے بعد بھی کچھ وقت تیاری کیلئے مختص کیا جاسکتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ آپ امتحان کے نتیجے سے اعصابی دباؤ میں مبتلا ہوگئی ہیں۔ تمام باتوں کو ذہن سے ہٹا کر محنت کریں، انشاء اللہ ضرور کامیاب ہوجائیں گی۔ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد زیادہ سے زیادہ کیا کریں۔

## دماغ ہمہ وقت بوجھل

سوال: میری عمر 25 سال ہے، سات سال سے مسلسل کم خوابی میں مبتلا ہوں، کروٹ بدلتے بدلتے صبح ہوجاتی ہے۔ خواب کثرت سے دیکھتا ہوں اور دماغ ہمہ وقت بوجھل رہتا ہے۔ امید ہے کہ جواب ومشورے سے ضرور نوازیں گے۔

**(محمد عابد، گوجرانوالہ)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے ایک پیالی دودھ میں شہد حل کر کے پی لیں۔ سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ پانی کا ایک حوض ہے جس میں

آپ ڈوبے ہوئے ہیں اس تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند کا غلبہ ہو جائے۔ علی الصباح چند باداموں پر سو بار یَارَحِیْمُ دم کر کے کھالیا کریں، انشاء اللہ کم خوابی سے نجات مل جائے گا۔

## ایک لمحے کیلئے بھی ذہن آزاد اور پرسکون نہیں ہوتا

سوال: جب سے ہوش سنبھالا ہے، اپنے ذہن کو مختلف خیالات میں الجھا ہوا دیکھا ہے۔ ایک لمحے کیلئے بھی ذہن آزاد اور پرسکون نہیں ہوتا سوائے اس وقت کے جب میں سو رہی ہوتی ہوں، مختلف اوقات میں مختلف باتیں ذہن میں نقش کی طرح داخل ہو جاتی ہیں۔ پچھلے کئی سالوں سے کوئی کہانی، کوئی فلم ذہن کے ساتھ چمٹ جاتی ہے اور پھر چلتے پھرتے کام کرتے وہی بات فلم کی طرح ذہن میں چلتی رہتی ہے۔ یہ سب شعوری طور پر اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ سر درد کرنے لگتا ہے لیکن وہ خیال دور نہیں ہوتا۔ اگر میرے ساتھ کوئی غیر معمولی بات ہو جائے تو اس کے متعلق غیر اختیاری طور پر بار بار سوچتی رہتی ہوں اپنی اس ذہنی کیفیت سے جلد از جلد نجات حاصل کرنا چاہتی ہوں۔

(م۔الف، اسلام آباد)

جواب: نماز فجر کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں۔ بستر پر پشت کے بل لیٹ جائیں آنکھیں بند کر کے اعصاب و جسم کو زیادہ سے زیادہ پرسکون کر لیں۔ سانس اندر لیں اور کہیں یَا اَللّٰہُ اور سانس باہر نکالتے ہوئے اسم یَارَحْمٰنُ پڑھا جائے، سانس کے اندر لینے اور باہر نکالنے کے ساتھ ان اسماء کو ذہن میں دہراتی رہیں۔ اندازاً دس منٹ یہ عمل کیا جائے۔ یہ عمل اطمینان و سکون کے ساتھ کیا جائے۔ صبح اور رات کو کسی وقت ایک چمچ شہد پر عمدہ قسم کی دو عدد کھجوروں پر تین بار سورہ فلق دم کر کے کھالیا کریں۔ تیز نمک اور مصالحوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ کم از کم چالیس دن کے عمل سے آپ کے اندر تبدیلی واقعہ ہو جائے گی۔ ضرورت محسوس ہو تو دونوں کی تعداد میں مزید اضافہ کر کے دو ماہ پورے کر لیں۔

## مجبور ہو کر نماز ختم کرنی پڑتی ہے

سوال: میرے دوست کی عزیزہ نماز کیلئے کھڑی ہوتی ہیں تو انہیں آوازیں آتی ہیں کہ نماز نہ پڑھو، پھر دھکا سا لگتا ہے اور اس طرح چوٹ لگنے کا احساس ہوتا ہے جیسے کوئی مار رہا ہے۔ آخر مجبور ہو کر انہیں نماز ختم کرنی پڑتی ہے۔ اس طرح کی دیگر کئی باتیں ان کے ساتھ پیش آتی ہیں۔ (عبداللہ لاہور)

جواب: غذا میں نمک کی مقدار کم استعمال کی جائے۔ 2۔ علی الصبح تین عدد کھجوروں پر اکتالیس مرتبہ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ دم کر کے کھلائیں۔ 3۔ اعصاب وقلب کی تقویت کیلئے کوئی مناسب دوا طبیب کے مشورے سے استعمال کرائیں، ان شاء اللہ تمام کیفیات ختم ہو جائیں گی۔

## چار سال کے بچے کو دمے کی شکایت

سوال: میرا بیٹا جس کی عمر تقریباً ساڑھے چار سال ہے، دو سال سے اسے دمے کی شکایت ہے حسب حال کوئی رسم وعمل بتا دیں۔ نیز میرے شوہر کا مزاج بہت جلد غصے کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ نوکروں کے سامنے بھی نار وا الفاظ استعمال کرنے سے نہیں چوکتے۔ ویسے ہر طرح کا خیال رکھتے ہیں اور کسی چیز کی کمی نہیں ہونے دیتے لیکن زبان ومزاج کے بہت تیز ہیں۔ ان دو خامیوں کی وجہ سے سخت دلی صدمہ ہوتا ہے، ان دونوں باتوں کا جواب ضرور عنایت کریں۔ (مسز کامران، ملتان)

جواب: صبح اور شام پانی پر سو سو مرتبہ یَا رَءُوْفُ دم کر کے بچے کو پلائیں، شوہر جہاں سے پانی پیتے ہیں مثلاً فریج کی بوتل، مٹکے یا کولر وغیرہ اس پر صبح سورج نکلنے سے پہلے تین مرتبہ یَا اَللّٰہُ یَا وَدُوْدُ دم کر دیں۔ انشاء اللہ مزاج میں تبدیلی واقع ہوگی، اپنی طرف سے کوشش کریں کہ کوئی بات ایسی نہ ہو جو شوہر کے مزاج کے خلاف ہو بعض لوگ کام کی زیادتی کی وجہ سے یا اعصابی کمزوری کی بناء پر فوراً غصے میں آجاتے ہیں لیکن طبعاً ان کا مزاج اچھا ہوتا ہے۔

## حادثے کا شدید اثر

سوال: چند ماہ قبل ایک حادثہ میری نظروں کے سامنے ہوا جس کا مجھ پر شدید اثر ہوا۔ یہ منظر بار بار میری نگاہ تصور کے سامنے آجاتا ہے۔ نیز میرے خیالات میں بھی پریشانی اور خوف کا عنصر بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ کوئی کام نہیں کر سکتی کیونکہ ذہنی یکسوئی ختم ہوگئی ہے۔ (انعم، کراچی)

جواب: رات کو کسی اندھیری جگہ بیٹھ کر اندھیرے میں ایک جگہ نگاہیں مرکوز کر دیں اور زبان سے سورہ کوثر پڑھتی رہیں۔ اندازاً دس منٹ تک اس عمل کو کریں، دیگر اوقات میں جب بھی فارغ ہوں یَا کَرِیْمُ کا ورد کیا کریں، بہت جلد ذہن پر قائم نقش مٹ جائے گا۔

## چھوٹی چھوٹی باتوں کا برا اثر

سوال: گھر میں سب سے چھوٹی ہوں اس لئے اکثر ڈانٹ پڑ جاتی ہے۔ مزید یہ کہ میں چھوٹی چھوٹی باتوں کا بہت اثر لیتی ہوں۔ غصے میں آکر بہنوں سے الجھ جاتی ہوں اور کبھی اپنی غلطی تسلیم نہیں کرتی، اکثر اوقات بے دلی طاری رہتی ہے اور کوئی کام کرنے میں دل نہیں لگتا۔ (یاسمین، میر پور آزاد کشمیر)

جواب: جہاں آپ نے گھر والوں کی ڈانٹ کا تذکرہ کیا ہے وہاں اپنی بعض خامیاں بھی تسلیم کیں ہیں۔ اگر آپ گھر کے ماحول میں خوشگوار تبدیلی کی خواہاں ہیں تو ان خامیوں کی اصلاح کی طرف توجہ دیں۔ اس سے آپ کو مستقبل میں بھی فائدہ ہوگا، جب آپ ایک بار عزم مصمم کر لیں گی کہ مجھے ان خامیوں کو اپنے اندر سے دور کرنا ہے تو قوت ارادی حرکت میں آجائے گی۔ نماز فجر کے بعد ایک مرتبہ یَا وَدُوْدُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کریں عمل کی مدت دو ماہ ہے۔

## طبیعت میں تبدیلی

سوال: میرے ایک عزیز کی چار سالہ بچی پچھلے سال بیمار ہوئی تھی۔ اس کے بعد سے

اس کی طبیعت میں تبدیلی آ گئی ہے۔ معمولی چیزوں سے ڈرنے لگی ہے۔ ذرا سی بات ہو جائے تو سہم جاتی ہے اور پھر رونے لگتی ہے، اس کیفیت کیلئے کوئی موثر اسم تجویز کر دیں۔ **(محمد شریف، قصور)**

**جواب:** هُوَ اللّٰهُ الْخٰلِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى (الحشر 24) شام کے وقت اکتالیس مرتبہ پانی پر دم کر کے پلائیں۔ علی الصبح عمدہ قسم کی تین عدد کھجوروں پر سو بار یَا رَبُّ رَّحِیْمُ دم کر کے کھلا دیا کریں۔ بچی رات کو سو جائے تو ایک مرتبہ سورہ کوثر پڑھ کر سر پر دم کر لیا کریں۔ کم از کم چالیس دن ان تینوں وظائف پر کاربند رہیں انشاءاللہ طبیعت بحال ہو جائیگی۔

## خطرناک بیماری ہونے والی ہے

**سوال:** میں دماغی خلفشار اور ذہنی الجھنوں میں مبتلا رہتا ہوں۔ واہموں اور وسوسوں کا غلبہ رہتا ہے۔ اکثر یہ خیال آتا ہے کہ مجھے فلاں خطرناک بیماری ہونے والی ہے۔ نماز میں بھی اسی طرح کے خیالات پریشان کرتے رہتے ہیں۔ ذہن پر مایوسی کے سائے منڈلاتے رہتے ہیں اور کسی وقت اداسی دور نہیں ہوتی۔ اعصابی کمزوری بھی محسوس کرتا ہوں۔ **(غلام مجتبیٰ، لاہور)**

**جواب:** اسم ذات اللہ کو خوش خط کاغذ پر لکھ کر کسی گتے پر چسپاں کر دیں۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس دس منٹ تک نظریں جما کر چار پانچ فٹ کے فاصلے سے دیکھا کریں۔ دن کے دیگر اوقات میں یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کثرت سے پڑھا کریں۔

## نیند کوسوں دور رہتی ہے

**سوال:** نہ مجھے دن کو نیند آتی ہے اور نہ رات کو۔ آنکھیں بند کر کے لیٹا رہتا ہوں لیکن نیند کوسوں دور رہتی ہے۔ سکون قلب بھی بہت کم ہے۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے ناخن کو دانتوں سے کاٹتا رہتا ہوں۔ **(محمد صادق، کراچی)**

جواب: رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو آنکھیں بند کر کے ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر لیں اور جسم کو زیادہ سے زیادہ ڈھیلا کریں۔ تصور کریں کہ انوار کا ایک حوض یا دریا ہے اور آپ اس میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ اس تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔ دن اور رات کے دیگر اوقات میں یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ کا ورد کیا کریں۔ انشاء اللہ مذکورہ تکالیف دور ہوجائیں گی۔

## حالت قابل برداشت نہیں

سوال: میں زیادہ تر خیالی دنیا میں رہتا ہوں' عملی طور پر کچھ کر نہیں پاتا۔ یہ کیفیت بچپن سے ہے۔ طرح طرح کی باتیں سوچتا ہوں جو بھی کام کرتا ہوں توجہ منتشر ہوجاتی ہے اور استقلال ختم ہوجاتا ہے۔ عمر کے اس حصے میں پہنچ گیا ہوں جب یہ حالت کسی طور پر قابل برداشت نہیں ہے مستقبل میں اندھیر انظر آتا ہے۔ (شاہد، لیہ)

جواب: نو انچ لمبے اور چھ انچ چوڑے کاغذ پر قطاروں میں پانچ کا ہندسہ لکھ لیں یہاں تک کہ کاغذ پُر ہوجائے۔ اس کاغذ کو کسی گتے وغیرہ پر چپکا دیں رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس دس منٹ تک نگاہیں جما کر دیکھا کریں۔

## کشش سے محروم شخصیت

سوال: میری شخصیت کشش سے محروم ہے اور چہرہ بھی بے رونق ہے' شخصیت میں جاذبیت اور چہرے پر رونق کیلئے آپ کا مشورہ درکار ہے۔ (اعجاز بٹ، لاہور)

جواب: لفظ اللہ کو خوش خط کاغذ پر لکھ کر رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک دیکھا کریں۔ ضروری ہے کہ جسمانی صحت اور بحالی کیلئے غذا میں مناسب ترمیم واضافہ کیا جائے۔ زیادہ سے زیادہ پر سکون رہنے کی کوشش کریں۔ غصہ' ذہنی الجھن اور معکوس جذبات وخیالات سے خود کو بچایا جائے۔ انشاء اللہ شخصیت میں نکھار اور جاذبیت پیدا ہوجائے گی۔

## بدن پر لرزہ طاری

سوال: میرے ہاتھ اکثر لرزتے ہیں' کوئی مہمان آجائے تو مشروب کی ٹرے تھامنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ سامنے جانا ہو تو الگ بات ہے' دور ہی سے بدن پر لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔ ذرا سی غیر معمولی بات ہو یا کسی کام میں نازک مرحلہ آجائے تو ہاتھوں کو قابو میں رکھنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

جواب: نماز فجر کے بعد لکڑی کی کسی چوکی یا پیڑھی پر چپل اتار کر کھڑی ہو جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور دونوں ہاتھ اس طرح اٹھا لیں جیسے دعا کیلئے اٹھاتے ہیں۔ ایک بار یَاوَدُوْدُ پڑھ کر ہاتھ پر دم کر لیں اور وہ ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ ہاتھ دعا کے انداز میں اٹھا کر یَاوَدُوْدُ پڑھیں اور دم کر کے چہرے پر پھیر لیں۔ یہ عمل کل تین مرتبہ کریں۔ بعد ازاں آنکھیں بند کر کے پانچ منٹ تک خاموش کھڑی رہیں اور پھر عمل ختم کریں۔ تین ہفتے یہ عمل کر کے نتائج ملاحظہ کریں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو چالیس دن کریں۔ چالیس دن سے زائد یہ عمل نہ کیا جائے۔

## حالات کی بہتری اور ذہنی یکسوئی

سوال: میرا تعلق متوسط گھرانے سے ہے۔ والد کا انتقال ہو گیا ہے اور میں اکلوتی اولاد ہوں۔ والدہ کے ساتھ اپنے ننھیال میں رہتی ہوں۔ لوگ مجھے بات بات پر ٹوک دیتے ہیں اور اکثر ڈانٹ پڑ جاتی ہے۔ ان حالات کا مجھ پر بہت اثر ہوتا ہے۔ سر میں درد ہونے لگتا ہے اور کبھی کبھی رونے لگ جاتی ہوں۔ پڑھنے لکھنے میں یکسوئی نہیں ہوتی۔ دل و دماغ الجھے ہوئے خیالات کا مرکز بن گئے ہیں۔ حالات کی بہتری اور ذہنی یکسوئی کے لیے کوئی موثر اسم بتائیں تاکہ میں تعلیم دلجمعی سے حاصل کر سکوں۔ (پوشیدہ)

جواب: آدمی کے ساتھ غیر معمولی واقعہ پیش آجائے تو زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور بعض اوقات معمولی باتوں کا اثر بھی زیادہ لیتا ہے۔ جہاں یہ پہلو منفی ہے وہاں کچھ مثبت باتیں بھی ہیں۔ مثلاً آدمی کے اندر سوجھ بوجھ اور محنت کا جذبہ بڑھ جاتا ہے۔

آپ اپنے حالات کو ایک حقیقت سمجھ کر قبول کرلیں اور دماغ کو الجھنے سے بچائیں کیونکہ اس طرح آپ کی صلاحیتیں ضائع ہوجائیں گی جب آپ خود کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں گی تو ضرور کامیابی ہوگی۔ اسمائے مقدسہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ آپ کیلئے بہت بابرکت ثابت ہوں گے۔ ان اسماء کو زیادہ سے زیادہ پڑھا کریں۔ تمام معاملات میں آسانیاں حاصل ہوں گی۔ آپ کی والدہ کو چاہیے کہ مناسب طریقے سے کسی قریبی عزیز کو صورتحال بتائیں اور وہ گھر والوں کی توجہ احسن طریقے سے اس بات کی طرف مبذول کرائیں کہ بے جا ڈانٹ ڈپٹ کرنے سے بچوں کی شخصیت پر برا اثر پڑتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ افراد خانہ اصلاح کے خیال سے زیادہ ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہوں اور اس طرح وہ طرز عمل میں تبدیلی کرلیں۔

## ضدی اور نافرمان بیٹا

**سوال:** میرا ایک ہی بیٹا ہے جس کی عمر چھ سال ہے' بڑا ہی سست اور کام کو ٹالنے والا' ضدی اور نافرمان ہے۔ پڑھائی میں دلچسپی نہیں لیتا اور ہوم ورک بڑی مشکل سے کرتا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اسے نظر بد ہے۔ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میرے بیٹے کی پڑھائی سے بیزاری ختم ہوجائے اور وہ پڑھائی میں دل چسپی لینا شروع کردے۔

**(قمر، کراچی)**

**جواب:** صبح اور شام 101 مرتبہ یَاعَلِیْمُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کرکے اسے پلادیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ بچہ کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ بھی کردیں۔ نافرمانی اور ضد سے نجات کیلئے رات کو جب بچہ گہری نیند میں ہو تو اس کے سرہانے اتنی آواز سے کہ آنکھ نہ کھلے' اکیس مرتبہ سورۂ بروج کی آخری دو آیات بَلْ هُوَ قُرْاٰنٌ مَّجِیْدٌ ۝ فِیْ لَوْحٍ مَّحْفُوْظٍ ۝ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے پر دم کریں اور فرمانبرداری و سعادت مندی کے لیے دعا کریں۔

## عمر کے لحاظ سے بڑی لگتی ہوں

سوال: میری عمر انیس سال ہے، میں کسی کے خلاف اپنے دل میں برائی نہیں رکھتی اور سب کیلئے اچھا ہی سوچتی ہوں لیکن اس کے باوجود میرے چہرے پر بہت کرختگی ہے' چہرے کی سختی اور عدم کشش کی وجہ سے میں اپنی عمر کے لحاظ سے بہت بڑی لگتی ہوں حالانکہ جسمانی لحاظ سے کافی اچھی ہوں مگر چہرے پر رونق نام کو نہیں ہے جس کی وجہ سے میں احساس کمتری کا شکار ہوتی جارہی ہوں۔ براہ مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے چہرے کے خدوخال میں کشش آجائے۔ **(پوشیدہ، راولپنڈی)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے ایک تسبیح سورۂ یوسف کی آیت نمبر 19 میں سے قَالَ یٰبُشْرٰی ھٰذَا غُلٰمٌ ؕ وَاَسَرُّوْہُ بِضَاعَۃً تک پڑھ کر ایک لوٹے پانی پر دم کریں اور اس پانی سے منہ دھوئیں' یہ خیال رکھیں کہ یہ پانی کسی گملے یا کیاری ہی میں گرے۔ اس عمل کی مدت چالیس روز ہے۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔ مذکورہ تکلیف میں آپ شربت خون صفا ایک ایک چمچ صبح وشام اور خون افزا ٹانک ایک ایک چمچ دونوں وقت کھانے سے قبل کا استعمال مفید ہے۔

## ایک دوسرے میں عیب تلاش کرنا

سوال: ہمارے گھر میں سب چڑچڑے اور غصے والے ہیں' ذرا ذرا سی بات پر جھنجھلا اٹھتے ہیں' غصہ ہر وقت سب کی ناک پر دھرا رہتا ہے۔ ہر کوئی اپنی من مانی کرتا ہے اور اپنی بات کو درست قرار دیتا ہے۔ ایک دوسرے میں عیب تلاش کر کے تضحیک کا نشانہ بنانا ہر کوئی اپنا فرض سمجھتا ہے۔ گھر میں چھوٹے بڑے کی کوئی تمیز نہیں رہی۔ کئی بار تو نوبت لڑائی جھگڑے تک پہنچ گئی۔ گھر کا ماحول انتہائی ناخوشگوار ہو چلا ہے۔ براہ مہربانی کوئی ایسی دعا بتادیں کہ گھر کے افراد میں ایک دوسرے کیلئے نرمی اور برداشت پیدا ہو جائے۔ **(ریحانہ، بہاولنگر)**

جواب: ایک کام یہ کریں کہ گھر والوں کے ساتھ آپ خود نہایت نرمی اور شفقت سے

بات کریں۔وہ درشت لہجے میں بھی بات کریں تب بھی آپ اپنی روش نہ چھوڑیں۔ آپ کی جانب سے تحمل اور برداشت کا یہ رویہ گھر کے ماحول میں مثبت تبدیل پیدا کرے گا' انشاء اللہ۔ رات سونے سے پہلے سورۂ طارق کی آیت نمبر پندرہ سولہ اِنَّهُمْ يَكِيدُونَ كَيْدًا وَّاَكِيْدُ كَيْدًا سو مرتبہ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر سب کے تکیوں پر دم کر دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔صبح نہار منہ اکیس مرتبہ بسم اللہ شریف کے بعد يَاوَدُوْدُ پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔

## فائدے کی بجائے الٹا نقصان

**سوال:** میرے شوہر پہلے بینک میں ملازم تھے کچھ لوگوں کو قبل از وقت ریٹائرمنٹ کی پیشکش کی گئی' اس وقت میرے شوہر بھی ریٹائر ہو گئے۔ اس وقت کئی لاکھ روپے ملے' چند دوستوں کے مشورے سے انہوں نے کپڑے کی دکان کھول لی' تجربہ نہ ہونے کی وجہ سے یا ہمارا نصیب خراب تھا کہ کاروبار میں کوئی فائدہ نہیں ہوا' الٹا دکان خسارے میں چلی گئی اب دکان خالی ہو گئی ہے اور مال خریدنے کیلئے ہمارے پاس رقم نہیں ہے۔ شدید مالی خسارے کے باعث میرے شوہر بیمار ہو گئے۔ فوری علاج سے اب ان کی طبیعت تو کافی بہتر ہے لیکن ہر وقت پریشان رہتے ہیں مجھے ڈر ہے کہ وہ دوبارہ بیمار نہ ہو جائیں۔ میرے نو چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی ابھی کمانے کے لائق نہیں ہوا۔ میرے شوہر کو ایک صاحب نے نوکری دلوانے کا کہا تھا لیکن کچھ نہیں ہوا۔ اب پھر دو افراد نے نوکری کا آسرا دیا ہے۔ (ش، اوکاڑہ)

**جواب:** عشاء کی نماز کے بعد 101 بار اِنَّ اللّٰهَ يَرْزُقُ مَنْ يَّشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ (آل عمران ۳۷) اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بابرکت روزگار کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ آپ اور آپ کے شوہر وضو بے وضو کثرت سے يَارَزَّاقُ کا ورد کرتے رہا کریں۔ ہر جمعرات کم از کم گیارہ

روپے خیرات کر دیا کریں۔

## بچے کا خون نہیں بن رہا

سوال: بڑی دعاؤں‘ منتوں اور چاہتوں کے بعد اللہ تعالیٰ نے ہمیں بیٹا عطا کیا‘ بیٹے کی پیدائش پر پورے خاندان میں خوشی منائی گئی‘ لیکن تین ماہ بعد پتہ چلا کہ اس بچے کو تھیلی سیمیا کی بیماری لاحق ہے۔ بچے کا نوے فیصد خون نہیں بن رہا‘ بچہ پوری رات روتا رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے پورا گھر پریشان ہو گیا ہے۔ ایک مرتبہ بچے کو خون لگوا چکے ہیں۔ (حنا، ساہیوال)

جواب: صبح و شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ ’’یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ‘‘ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر سرخ شعاعوں کے پانی پر دم کر کے بچے کو پلا دیں۔ رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورۃ الاعلیٰ کی ابتدائی تین آیات۔ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بچے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

## زندگی کا کچھ بھروسہ نہیں

سوال: میں ایک بیوہ عورت ہوں‘ میرے شوہر کے انتقال کو تقریباً 5 سال ہو گئے ہیں۔ میری تین کنواری بیٹیاں ہیں‘ میری طبیعت بہت خراب رہتی ہے۔ میری زندگی کا کچھ بھروسہ نہیں ہے‘ سوچتی ہوں کہ اگر مجھے کچھ ہو گیا تو میری لڑکیوں کا کیا ہوگا۔ میں چاہتی ہوں کہ میں اپنی بیٹیوں کی شادی اپنی زندگی میں ہی جلد از جلد کر دوں۔ میری بیٹیوں کو پسند بھی کر جاتے ہیں مگر اس کے بعد دوبارہ نہیں آتے‘ ایسا کئی بار ہو چکا ہے۔
(شائستہ، کراچی)

جواب: عشاء کی نماز 101 مرتبہ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّکَ اَنْتَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ۔ یَامُجِیْبَ الدَّعَوَاتِ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ ۝ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹیوں کی شادی کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک

جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یَاوَلِیُّ کا ورد بھی کرتی رہا کریں۔

## عادات واطوار کے اعتبار سے لڑکی لگتا ہوں

**سوال:** میری عمر 22 سال ہے' میں سیکنڈ ایئر کا طالب علم ہوں' عرض یہ ہے کہ مجھ میں ایک بات بھی مردوں والی نہیں پائی جاتی۔ میری چال لڑکیوں کی طرح' بولنے کا انداز اور آواز بھی لڑکیوں کی طرح ہیں، ڈاڑھی مونچھیں بھی ہیں۔ یوں سمجھئے کہ میرا جسم بالکل مردوں والا ہے لیکن عادات واطوار کے اعتبار سے میں لڑکی ہوں۔ مجھے کالج کے لڑکے عورت' زنانہ روح اور دیگر کئی القابات سے پکارتے ہیں۔ لوگوں کے طعنوں اور بار بار کی بے عزتی نے مجھے احساس کمتری کا شکار کر دیا ہے۔ میں ہر وقت ڈرا سہما اور خوف زدہ رہتا ہوں۔ **(ساجد، ملتان)**

**جواب:** ہر فرد دو رخوں سے مرکب ہوتا ہے۔ ایک رخ غالب ہوتا ہے جب کہ دوسرا رخ مغلوب ہوتا ہے۔ جو ظاہر رخ ہے وہ غالب ہے یعنی مرد میں غالب رخ مذکر اور مغلوب رخ مؤنث ہے جب کہ عورت میں غالب رخ مؤنث اور مغلوب رخ مذکر ہے۔ جنسی کشش کے قانون کے تحت ہر غالب رخ میں موجود مغلوب رخ اپنی تکمیل چاہتا ہے۔ چنانچہ غالب رخ کو صنف مخالف میں کشش محسوس ہوتی ہے جن لوگوں کو صنف مخالف میں کشش محسوس نہیں ہوتی بلکہ ان میں صنف مخالف والی عادات واطوار پائی جاتی ہیں انہیں یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے کہ ان میں کسی وجہ سے غالب ومغلوب رخ میں قوت وضعف میں تناسب برقرار نہیں رہتا۔ اس تناسب کے بگڑنے سے مختلف صورتیں رونما ہو سکتی ہیں۔ کسی لڑکی میں رونما ہونے والی اس قسم کی صورتحال یعنی صنف مخالف کے سے انداز واطوار کو عموماً زیادہ نوٹ نہیں کیا جاتا بلکہ اسے لڑکی کی بہادری وجرأت' بیباکی اور سادگی سے منسوب کر دیا جاتا ہے کیونکہ ایسی لڑکیاں عموماً میک اپ' جیولری اور بناؤ سنگھار سے بھی گریز کرتی ہیں۔ لیکن اس قسم کی صورتحال کسی لڑکے میں ہو تو بہت زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے کیونکہ لڑکوں میں

زنانہ انداز کا جھلکنا یا ہلکا پھلکا میک اپ کر لینا فوری طور پر طنز و مذاق کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ اس قسم کی تبدیلیوں کے اسباب جسمانی، ذہنی و نفسیاتی ہو سکتے ہیں اگر جسمانی اسباب (جن میں ہارمونز کی تبدیلیاں بھی شامل ہیں) شدت اختیار کر جائیں تو جنسی تبدیلی کا عمل بھی واقع ہو سکتا ہے۔ ذہنی و نفسیاتی اسباب انداز و رویوں میں تبدیلی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اس صورتحال کا سامنا ہونے پر بطور روحانی علاج غالب رخ کو زیادہ تقویت دی جانی چاہیے۔ آپ صبح نہار منہ اور شام کے وقت سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی پئیں۔ سخت جسمانی ورزش کریں۔ کرکٹ، ہاکی اور جسمانی مشقت والے دیگر کھیلوں میں حصہ لیں۔ بطور روحانی علاج صبح و شام اکیس اکیس مرتبہ سورۂ القیمۃ (پارہ 29) کی آیت 36 تا 39 اول و آخر تین تین درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پیالی پر دم کر کے پئیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَاقَوِیُّ کا ورد کرتے رہا کریں۔

## سانس کی تکلیف ہے

**سوال:** دو سال کی عمر میں بیٹے کو نمونیے کا ہلکا سا اثر ہوا، معالجین کا کہنا تھا کہ بچے کے پھیپھڑے کمزور ہیں، بڑا ہو گا تو صورتحال ٹھیک ہو جائے گی اب اس کی عمر سات برس ہے لیکن سانس کی ہلکی تکلیف کبھی کبھی ہو جاتی ہے کئی طرح کا علاج کراتی رہی ہوں، پڑھنے لکھنے میں بھی زیادہ دلچسپی نہیں لیتا۔ (مسز عثمان، سکھر)

**جواب:** رات کو جب بچہ گہری نیند سو جائے تو سورۂ مریم کی پہلی آیت واضح طور پر مناسب بلند آواز سے ایک بار پڑھ دیں۔ علاوہ ازیں صبح و شام پانی پر سورۂ فاتحہ دم کر کے پلائیں، رات کو کسی بھی وقت سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر سیدھے ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ پشت پر پھیپھڑوں کے مقام پر پھیر دیا کریں۔ یہ عمل تین بار دہرائیں، انشاء اللہ مکمل صحت یابی حاصل ہو گی اور ذہنی یکسوئی اور حصول علم میں دلچسپی میں بھی اضافہ ہو گا۔

## گھر سے بھاگ جانے کو دل کرتا ہے

**سوال:** گھریلو پریشانیوں نے اس قدر پریشان کیا ہوا ہے کہ گھر سے بھاگ جانے کو جی کرتا ہے' گھریلو حالات انتہائی کشیدہ ہیں' والد صاحب ہر وقت لڑتے جھگڑے رہتے ہیں' بے حد شکی مزاج ہیں' ان کا سلوک والدہ اور ہم بہنوں سے انتہائی بُرا ہے' بُرا بھلا کہتے ہیں اور بددعائیں دیتے ہیں' بھائیوں کا کردار بھی والد کی طرح ہوتا جارہا ہے' والدہ خواب میں اکثر سانپ دیکھتی ہیں جو کاٹ کر گوشت کا ٹکڑا جسم سے نکال لیتا ہے' ہم سمجھتے ہیں کہ یہ جادو سحر کی طرف اشارہ ہے' گھر کا سکون غارت ہو گیا ہے۔ (ع۔ش)

**جواب:** آپ کی والدہ اور آپ روزانہ رات کو اول و آخر ایک ایک بار درود شریف کے ساتھ ایک سو بار بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور پھر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کے حالات پر اپنی نظر رحمت فرمائیں' اس وظیفے پر کم از کم نوے دنوں تک عمل کیا جائے' انشاء اللہ تمام مسائل و مشکلات کا کوئی نہ کوئی حل یا اسے نکلنے کا راستہ اللہ کی طرف سے واضح ہو جائے گا۔

## غیر منصفانہ اور سخت گیر رویے کا شکار

**سوال:** میں شدید ذہنی اذیت میں گرفتار ہوں' بچپن سے والدہ کے غیر منصفانہ اور سخت گیر رویے کا شکار ہوں' جوں جوں بڑی ہوتی گئی' ذہنی الجھنیں بھی بڑھتی گئیں' لوگوں کا سامنا کرنے سے گریز کرنے لگی' میری بڑی بہن میرا بہت مذاق اڑاتی تھیں' میں احساس کمتری کا شکار ہو گئی' تنہا رہنے لگی اور اعتماد ختم ہو گیا والدہ نے مجھے نفسیاتی مریضہ قرار دیدیا' مجھے ہر اس بات سے روکنے لگیں جس میں میرا فائدہ ہو' لوگوں نے ہر طرح میرے ذہن میں یہ خیال بٹھانے کی کوشش کی کہ میں ذہنی مریضہ ہوں' میرا جی چاہتا ہے کہ خوب چیخ کر روؤں لیکن ایسا کروں گی تو لوگوں کی باتیں سچ دکھائی دیں

گی۔(پوشیدہ)

جواب: اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر اپنے کمرے میں آویزاں کرلیں' نماز فجر کے بعد پوری توجہ سے دس منٹ اس اسم کو دیکھتے ہوئے دل ہی دل میں اس کا ورد بھی کرتی رہیں پھر چلتے پھرتے پوری توجہ سے دس منٹ تک اسے مزید پڑھیں۔ رات سونے سے پہلے بھی دس منٹ تک اسم ذات دیکھ کر دل ہی دل میں پڑھیں اور سو جائیں۔ انشاء اللہ آپ کے اندر تبدیلی واقع ہوگی اور یہ تبدیلی ماحول پر بھی اثر انداز ہوگی۔

## معمولات زندگی خواب کی طرح

سوال: آج سے نو سال قبل رات کو سوتے میں محسوس ہوا کہ سر میں دھما کہ ہوا ہے اور پیٹ میں غبار سا اٹھتا ہوا محسوس ہوا' میری آنکھ کھل گئی اور دل کی دھڑکنیں بڑھ گئیں' شدید گھبراہٹ اور خوف طاری ہوگیا اور یوں لگا کہ میں مرنے والا ہوں اس کے بعد سے ذہنی حالت عجیب سی ہوگئی ذہن پر کنٹرول ختم ہوگیا ہے بلکہ یوں لگتا ہے کہ ذہن مجھے کنٹرول کر رہا ہے' معمولات زندگی خواب کی طرح محسوس ہوتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے سر ہلنے لگتا ہے' نیند غائب ہوگئی ہے' بھوک اڑ گئی ہے۔ ذہن و جسم کا رابطہ منقطع ہوگیا ہے اور کبھی جسم کو غائب محسوس کرتا ہوں' تمام ذہنی و جسمانی صلاحیتیں منجمد ہوگئی ہیں۔ (شہباز، مری)

جواب: کسی اچھے معالج کو اپنی جسمانی اور طبعی کیفیات بتا کر اس کے بتائے ہوئے علاج و پرہیز پر عمل کریں اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ ایک کاغذ پر اوپر بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ اور نیچے ایک دائرہ بنا کر اس کے اندر ایک گہرا نقطہ بنا دیں' اس نقش کو رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ سے دیکھا کریں' نماز فجر کے بعد دس پندرہ منٹ خالی الذہن ہوکر چلتے پھرتے اللہ اللہ کا ذکر دل ہی دل میں کیا کریں' غذا میں زیادہ چکنائی اور نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔

## ہوش وحواس کھو بیٹھی

سوال: میں کسی کو پسند کرتی تھی اور شادی کے خواہشمند تھی لیکن گھر والے اس بات پر راضی نہیں تھے' اختلافات کی وجہ سے میرا ذہنی سکون غارت ہوگیا' کسی کام میں جی نہیں لگتا' کسی سے میں بات نہیں کرتی' یوں لگتا ہے کہ میں اپنے ہوش وحواس کھو بیٹھی ہوں' میں چاہتی ہوں کہ میرے ذہن سے اس لڑکے کا خیال نکل جائے اور گھر والوں کی ناراضگی ختم ہو جائے' میں نوکری کرنا چاہتی ہوں لیکن گھر والے راضی نہیں۔

(سائرہ، راولپنڈی)

جواب: آپ کیلئے بہتر ہے کہ گھر والوں کی بات پر توجہ دیں اور اپنے خیال کو غلط سمجھتے ہوئے اسے رد کر دیں' آپ کے تحت الشعور میں سابقہ خیالات سے کوئی تعلق موجود ہے جس کی وجہ سے آپ خود کو بدلنے پر قادر نہیں ہو سکتی ہیں' ذہنی یکسوئی کیلئے رات سونے سے پہلے اندھیری جگہ بیٹھ کر دس منٹ تک سورۂ اخلاص کا ورد کریں۔ اس عمل کو چالیس دن دہرائیں اور جن دنوں میں مجبوراً ممکن نہ ہو' وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں' انشاء اللہ ذہنی سکون کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف سے بہت سی اچھائیاں بھی حاصل ہوں گی۔

## جسمانی طور پر زوال کا شکار

سوال: یوں محسوس ہوتا ہے کہ میں جسمانی طور پر زوال کا شکار ہوں اور ذہن بھی بند ہوتا جارہا ہے' اکثر نظام ہضم بگڑ جاتا ہے' کھایا پیا جسم کو نہیں لگتا' دوا کھانے سے جی گھبراتا ہے اور متلی سی محسوس ہوتی ہے' پرہیز غذا استعمال کرتی ہوں رات کو سوتے میں دل گھبراتا ہے اور بے چینی سی محسوس ہوتی ہے۔ کبھی اچانک بھوک بڑھ جاتی ہے تو اٹھ کر کھانا کھا لیتی ہوں' ڈاکٹر ذہنی دباؤ اور خون کی کمی بتاتے ہیں۔ اکثر جسم اور بازوؤں میں درد ہونے لگتا ہے' طبیعت سے خوشی و سرور رخصت ہو چکے ہیں' بے سکون رہتی ہوں۔ (رانا، ملتان)

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ فاتحہ تین بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں' نماز

عشاء کے بعد سورۂ اخلاص تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں پر دم کریں اور سیدھے ہاتھ کا انگوٹھا دائیں آنکھ اور بائیں ہاتھ کا انگوٹھا بائیں آنکھ کے پپوٹوں پر پھیرلیں یہ عمل تین بار دہرائیں' انشاء اللہ جسمانی وذہنی آزار سے اللہ تعالیٰ جلد نجات عطافرمائیں گے۔

## والد صاحب کو بیماری نے جکڑ لیا

**سوال:** والد کسی جگہ کام کرتے تھے کہ اچانک بیماری نے آلیا' بیماری کی وجہ سے نوکری کو خیر باد کہنا پڑا' طبیعت بہتر ہونے کے بعد سے نوکری کی تلاش کررہے ہیں لیکن کہیں کام نہیں بنتا' ایسے حالات ہوگئے ہیں جو نا قابل بیان ہیں' یوں لگتا ہے کہ قسمت کے دروازے بند ہوگئے ہیں' میں چھوٹا سا کاروبار کرتا ہوں لیکن اس کے حالات بھی اچھے نہیں ہیں' روز بروز آمدنی کم ہوتی جارہی ہے۔ **(کاشف، لاہور)**

**جواب:** والد صاحب سے کہیں کہ نماز کی پابندی کے ساتھ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 تین مرتبہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں' انشاء اللہ جلد ایسے حالات واسباب پیدا ہونگے کہ ان کا مسئلہ حل ہوجائے گا۔ آپ روزانہ نماز عشاء کے بعد اول وآخر تین مرتبہ درود شریف کیساتھ دو بار آیۃ الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر وبرکت کی دعا کیا کریں اور اس وظیفے کو 90 دنوں تک پڑھیں۔

## آمدن نہ ہونے کے برابر

**سوال:** میرے معاشی حالات دن بدن خراب ہوتے جارہے ہیں جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں' اخراجات بڑھتے جارہے ہیں اور آمدن نہ ہونے کے برابر ہے۔ **(انور کمال، گجرات)**

**جواب:** معاشی مسائل' ملازمت کے حصول اور گھریلو معاملات میں برکت کیلئے نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر تین بار درود شریف کے ساتھ آیۃ الکرسی چار بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں' دعا کرتے وقت یہ تصور قائم کریں کہ

آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کی عرض سن رہے ہیں۔ بار بار دعا کر دہرائیں۔ اس عمل کو نوے دنوں تک کیا جائے۔

## بے اختیار باتیں زبان سے نکل جاتی ہیں

سوال: دو سال قبل قرآن پاک حفظ کرنے کے بعد جماعت نہم میں داخلہ لیا' اسی زمانے میں ایک حادثے سے دوچار ہوا اور تقریباً 25 دن بیہوش رہا' سر کے پچھلے حصے میں شدید چوٹ آئی تھی اس واقعے کے بعد حافظہ کمزور ہو گیا' تعلیم ترک ہو چکی ہے' بہت ساری باتیں ایسی ہیں جو بے اختیار زبان سے نکل جاتی ہیں اور بعد میں افسوس کرتا ہوں' بحث کرنا میری عادت بن گیا ہے' اللہ کے فضل سے نماز کا پابند ہوں اور قرآن پاک بھی یاد ہے لیکن کورس کی کتابیں لے کر بیٹھتا ہوں تو ذہن کام نہیں کرتا' بہت سی دوائیں بھی استعمال کر چکا ہوں لیکن صورتحال وہی ہے۔

(محمد یوسف، حیدرآباد)

جواب: صبح وشام کوئی فرد آپ کیلئے یہ عمل کرے' وضو ہو کر آپ کو سامنے بٹھائے ایک بار اسم ذات اللہ پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کرے اور انگلی سے آپ کے سر پر چوٹ کے مقام پر اسم اللہ لکھ دے اور پھر سر پر دم کر دے' اس عمل کو تین بار دہرایا جائے' آپ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ ایک بہت بڑا سمندر ہے جس میں آپ ڈوبے ہوئے ہیں اس تصور کو دس منٹ کرنے کے بعد سو جائیں۔

## ایک سے دوسرے کمرے میں نہیں جاسکتا

سوال: مجھے بچپن ہی سے بہت ڈر محسوس ہوتا ہے جس کی وجہ آج تک واضح نہیں ہوئی' خوف کا عالم یہ ہے کہ گھر میں رات کو ایک کمرے سے دوسرے اندھیرے کمرے میں نہیں جاسکتا' کسی دوسرے گھر میں تنہا رات نہیں گزار سکتا' کوئی ماورائی اور غیر معمولی واقعہ سن کر جسم میں ایک سرد لہر دوڑ جاتی ہے اور رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ ہوائی جہاز کے سفر کے تصور سے ہی روح فنا ہو جاتی ہے' بظاہر ایسی کوئی بات

ذہن میں نہیں آتی جس سے خوف کی وجہ سمجھ میں آسکے۔ **(محمد خورشید، شیخوپورہ)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں' آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کسی ایسی جگہ موجود ہیں جہاں گہرا اندھیرا ہے یا پھر اندھیرے کمرے کا تصور دس منٹ تک قائم رکھیں' رات سونے سے پہلے آیۃ الکرسی تین بار پڑھ کر سونے کیلئے لیٹ جائیں اور دل ہی دل میں یہ جملے دہرائیں کہ اندھیرا خوفناک شے نہیں ہے' اندھیرے کا خوف دل سے نکال دو' یہ جملے دہراتے سو جائیں' یہ دونوں عمل کم از کم چالیس دنوں تک قائم کریں علاوہ ازیں غذا میں نمک اور کھٹی اشیاء کے زیادہ استعمال سے گریز کریں' قدرتی مٹھاس مثلاً کھجور وغیرہ اعتدال سے استعمال کیا کریں۔

## بچی اولاد سے محروم ہے

**سوال:** بچی کی شادی کو آٹھ سال ہو گئے ہیں اولاد سے محروم ہے' جس کا ہر جگہ سے علاج کروالیا اور پیسے ضیاع کرنے کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوا۔ آپ کوئی روحانی وظائف عطا فرمائیں۔ **(بیگم آصف، چونیاں)**

**جواب:** بہن آپ نماز کی پابندی کریں' بچی بھی روزانہ اول و آخر درود پاک گیارہ مرتبہ درمیان میں سورۂ یوسف تین مرتبہ دم کر کے پانی پر بچی کو اکتالیس دن پلائیں' صبح نہار منہ ناغہ نہیں کرنا' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

## سستی اور نیند طاری رہتی ہے

**سوال:** چھ سات سال سے پاؤں کی ایڑیوں' پٹھوں' ہاتھوں کی انگلیوں میں بہت سخت کھچاؤ اور درد ہوتا ہے' ہر وقت سستی اور نیند طاری رہتی ہے' بصارت کم ہو گئی۔ قرآن و سنت کی روشنی میں وظیفہ دیں۔ **(تبسم عظیم، سیالکوٹ)**

**جواب:** آپ روزانہ صبح نہار منہ سورۂ فاتحہ مع بسم اللہ سفید چینی کی پلیٹ پر لکھوا کر زعفران سے کنواں کے پانی سے دھو کر پئیں' اکتالیس دن عمل کریں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

## بے کیف زندگی

سوال: اپنے حالات سے سخت بیزار ہو گیا ہوں اور زندگی بے کیف نظر آتی ہے' شادی شدہ ہونے کے ساتھ ساتھ والدین اور بہن بھائیوں کا بھی ساتھ ہے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے حافظ قرآن ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ چار پانچ سال پہلے کان میں پھوڑا نکلا تھا' علاج سے صحیح ہو گیا لیکن کان میں اتنی زور سے سیٹی کی سی آواز آنا شروع ہو گئی کہ رات کو سونا محال ہو گیا اور دن کے معمولات شدید متاثر ہو گئے۔ کئی سال اس کیفیت میں گزر گئے' زندگی سے سکون رخصت ہو گیا لیکن شفاء میری قسمت میں نہ تھی۔ کسی ڈاکٹر نے بتایا کہ ناک کی ہڈی بڑھی ہوئی ہے۔ اس کا بھی آپریشن ہوا لیکن حالات جوں کے توں رہے اس دوران شادی ہو گئی۔ پھر دوسرے کان میں بھی سیٹی کی آواز آنے لگی۔ چہرہ اس طرح جلنے لگا جیسے آگ لگ جاتی ہے۔ سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ کان کے اندر اتنا بوجھ محسوس ہوتا ہے جیسے وزنی پتھر رکھا ہوا ہے۔ ذہنی اور دماغی کیفیت بالکل جل گئی ہے اور ازدواجی معاملات سرد مہری میں بدل گئے ہیں کسی نے بتایا ہے کہ تمہارے اوپر سحر کرایا گیا ہے ان تمام باتوں کو سامنے رکھتے ہوئے مشورے اور اس کے تدارک کیلئے کوئی عمل تجویز کریں۔ (حافظ عبدالرؤف، کوئٹہ)

جواب: سحر سے متعلق آپ کا خیال یا کسی کا خیال غلط فہمی پر مبنی ہے۔ کسی مستند اور اچھے معالج سے معائنہ کرائیں' لگتا ہے کہ کان سے متعلق آپ کو کوئی شکایت لاحق ہے اور نزلہ زکام بھی ایک عرصہ سے آپ کو ہے۔ یہ امراض پرانے ہو کر پیچیدہ ہو گئے ہیں کسی تجربہ کار معالج کے علاج سے شفاء حاصل ہو جائے گی۔ غفلت برتنے سے صورتحال مزید خراب ہو سکتی ہے۔ مستقل علاج کرانے سے یہ شکایات دور ہو جائیں گی۔ نیز دوسری تمام شکایات بھی از خود ختم ہو جائیں گی۔

## گلوخلاصی حاصل نہیں ہوتی

سوال: کئی طرح کی جسمانی اور ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہوں اور کسی طرح گلوخلاصی

حاصل نہیں ہوتی۔ صحت ایک عرصے سے مستقل خراب ہے۔ کبھی گلا خراب ہوجاتا ہے اور کبھی پیٹ کی تکلیف ہوجاتی ہے۔ بہت جلد دواؤں سے اکتا جاتی ہوں۔ کئی طبی امتحانات ہوچکے ہیں جن کے نتائج صحیح آئے پھر بھی دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہوں' سر بھاری رہتا ہے اور چکر آتے ہیں۔ ذرا سا کام کرنے سے طبیعت بوجھل ہوجاتی ہے اور کام چھوڑ دیتی ہے۔ طبیب کمزوری بتاتے ہیں لیکن کمزوری کسی طرح دور نہیں ہوتی۔ چشمہ استعمال کرتی ہوں لیکن اب مستقل استعمال کرنے سے سخت الجھن ہوتی ہے۔ کچھ عرصہ پہلے رات کو سوتے ہوئے خوف طاری ہوگیا۔ خواب میں ایک عورت کو دیکھا جو مجھ پر کسی طرح کا عمل کررہی تھی' مجھے چارپائی ہلتی ہوئی محسوس ہوئی اس سے پہلے ایسا کبھی ہوا تھا۔ **(سیما، اسلام آباد)**

**جواب:** نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد سو سو مرتبہ **یَااَللّٰہُ یَامُرِیْدُ یَارَحْمٰنُ** پانی پر دم کرکے پیا کریں۔ ذہنی اور جسمانی دونوں دائروں میں اس ورد کے نتائج مرتب ہوں گے لیکن اس کے ساتھ ضروری ہے کہ آپ ایک مرتبہ پھر کسی طبیب سے مکمل معائنہ کرائیں' خصوصاً گلے کی خرابی کی طرف توجہ دیں۔ جب معالج اور مریض دونوں کا ذہن تشخیص کے بعد کسی ایک بات پر مرکوز ہوجاتا ہے تو روحانی اعتبار سے نتائج بہت جلد مرتب ہوتے ہیں۔ انشاء اللہ ان تمام باتوں کے بعد آپ بہت جلد مکمل صحت یاب ہوجائیں گی۔

## موکلات سے اکثر نقصان اٹھانا پڑتا ہے

**سوال:** میں نے کئی نوری عملیات کئے تاکہ مؤکل حاضر ہو لیکن ایک سال ہوگیا ہے کامیابی حاصل نہیں ہوئی' آپ کا کالم پڑھا تو ذہن میں آیا کہ آپ سے رہنمائی حاصل کی جائے' کوئی ایسا عمل تلقین کریں جس سے مؤکل حاضر ہو اور اس عمل کی اجازت بھی عطا کریں۔ **(اصغر علی، پشاور)**

**جواب:** لوگوں سے سن کر یا ادھر اُدھر سے پڑھ کر عملیات وظائف کرنے سے نہ صرف یہ کہ نتیجہ مرتب نہیں ہوتا بلکہ اکثر اوقات نقصان اٹھانا پڑتا ہے جس کو عرف عام

میں وظیفے کی رجعت کہتے ہیں۔ ہمارا مشورہ یہ ہے کہ فوراً اس قسم کا عمل ترک کر دیں۔ آپ نے خط میں اس بات کی وضاحت بھی نہیں کی ہے کہ آپ کس مقصد کیلئے یہ عمل کر رہے ہیں اور موکل کی حاضری سے آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ زندگی کے معاملات میں اللہ پر توکل کریں اور حسب استطاعت مخلوق خدا کی خدمت کریں نہ صرف قدرت کی خوشنودی حاصل ہوگی بلکہ روحانی طمانیت کا خزانہ بھی حاصل ہوگا۔

## ایک مرض ختم نہیں ہوتا دوسرا شروع ہوجاتا ہے

**سوال:** والدہ دس بارہ سال سے متواتر کسی نہ کسی مرض یا پریشانی میں مبتلا رہتی ہیں۔ ایک مرض یا تکلیف ختم نہیں ہوتی کہ دوسری شروع ہو جاتی ہے۔ بظاہر صحت مند دکھائی دیتی ہیں اور کوئی شخص یہ نہیں کہہ سکتا کہ انہیں کوئی بیماری ہے۔ والدہ کبھی پورے جسم میں درد بتاتی ہیں، کبھی معدے کی تکلیف کی شکایت کرتی ہیں، کبھی کہتی ہیں کہ مجھ پر جادو کرایا گیا ہے، اکثر یہی کہتی رہتی ہیں کہ مجھے بہت تکلیف ہے۔ ہم نے ان کا علاج بھی کرایا ہے لیکن تکالیف ختم نہیں ہوتیں۔ **(معظم علی، جھنگ)**

**جواب:** صبح سورج نکلنے سے پہلے والدہ سے کہیں کہ وہ ننگے پیر زمین پر کھڑی ہو جائیں ایک مرتبہ **یَاوَدُوْدُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ والدہ کے سر سے لیکر پیروں تک پورے جسم پر پھیر کر زمین سے لگا دیں۔ اس طرح سات بار یہ عمل کیا جائے۔ روزانہ اس عمل کو متواتر چالیس دن تک کریں، انشاءاللہ جسمانی نظام کی بحالی اور ذہنی وسوسوں کو دور کرنے میں بابرکت عمل ثابت ہوگا۔

## ذہنی کارکردگی اور صلاحیتیں ختم

**سوال:** معمولی باتوں پر الجھنے لگتی ہوں اور مزاج زیادہ تر ایک حالت پر قائم نہیں رہتا، ہمیشہ سے کوئی نہ کوئی پریشانی ذہن کیلئے بوجھ بنی رہی۔ شاید یہی وجہ ہے کہ ذہن کمزور ہو گیا ہے اور ذہنی قویٰ کی کارکردگی اور صلاحیتیں ختم ہو کر رہ گئی ہیں ذرا سی بات باوجود کوشش کے سمجھ میں نہیں آتی۔ صحت خراب رہتی ہے جس کی وجہ سے احساس کمتری

مسلط رہتا ہے۔ زندگی میں کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی اور سوچتی ہوں کہ حالات میرے لیے خراب کیوں ہیں' مایوسی کی گہری دلدل میں خود کو پھنسا ہوا محسوس کرتی ہوں۔ ان تمام امور کے متعلق مشورے اور عمل سے نوازیں تاکہ میں خوش وخرم زندگی گزار سکوں۔ (عظمیٰ نوشین، کراچی)

جواب: آدمی کی طرف طرز فکر نہ صرف اس کے اعمال بلکہ اس کے ذہن کو بہت متاثر کرتی ہے۔ مثلاً دو افراد جو مختلف طرز فکر رکھتے ہیں ایک سی بات کو دو طرح سے سوچتے ہیں اور اس کا نتیجہ بھی ان کے ذہنوں پر الگ الگ مرتبہ ہوتا ہے۔ جب بار بار طرز فکر ذہن میں دوڑتی ہے اور اس میں نقص ہوتا ہے تو آدمی کی ذہنی توانائی تیزی سے خرچ ہوتی ہے۔ بالآخر وہ مختلف ذہنی اور جسمانی الجھنوں میں گرفتار ہو جاتا ہے۔ ہمارے تجزیے کے مطابق جو آپ کا تفصیلی خط پڑھ کر کیا گیا ہے آپ کے اندر احساس کمتری و محرومی کے جذبات زیادہ ہیں اور انہی جذبات کی زیادتی سے آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہوگئی ہیں۔ اپنے ارادے کی قوت استعمال کرتے ہوئے یہ تہیہ کرلیں کہ ان دو باتوں کو اپنے قریب آنے نہیں دیں گی۔ اس معاملے میں اسم ذات اللہ اللہ کا ورد مؤثر ثابت ہوگا۔ زیادہ وقت باوضو رہیں اور اللہ اللہ دل ہی دل میں یا صرف زبان کی حرکت سے پڑھا کریں۔

## پانچ سال حالات کا سامنا کرنا ہوگا

سوال: گزشتہ تین چار سال سے میرے کاموں میں رکاوٹیں بہت زیادہ ہونے لگی ہیں۔ طرح طرح کی مشکلات کے بعد بالآخر کام ہو بھی جاتے ہیں۔ کسی صاحب نے بتایا ہے کہ آپ کے حالات گردش میں ہیں اور مزید پانچ سال اسی طرح کے حالات کا سامنا آپ کو کرنا ہوگا۔ (شمشاد علی)

جواب: زندگی کے ادوار میں مختلف معاملات و حالات آدمی کو پیش آتے ہیں لیکن حالات کے متعلق یہ سمجھنا کہ وہ صرف خراب ہی خراب ہیں۔۔۔! صحیح نہیں ہے۔ آپ

نے خود بھی اس بات کا تذکرہ کیا ہے کہ کام بالآخر پورا بھی ہو جاتا ہے۔ حالات کی گردش کا خیال ذہن پر مسلط نہ کریں بلکہ محنت اور دیانت سے زندگی گزاریں۔ حالات ازخود آپ کے حق میں ہو جائیں گے۔

## مہربانوں نے رکاوٹیں پیدا کر دیں

**سوال:** شادی کیلئے بات چیت شروع ہوتی ہے لیکن بات بنتے بنتے ختم ہو جاتی ہے کئی بار ایسا ہونے کے بعد ہمیں اس بات کا شک ہونے لگتا ہے کہ ہمارے کچھ "مہربانوں" نے جو ہمیں خوش نہیں دیکھ سکتے' کسی عمل وغیرہ کے ذریعے رکاوٹ پیدا کی ہوئی ہے تا کہ ہمارا تماشا دیکھ کر خوش ہوں۔ **(آصفہ طارق، فیصل آباد)**

**جواب:** شادی ایسا معاملہ ہے جس میں طرفین بہت سی باتیں سوچتے ہیں اور ان کی ترجیحات بھی الگ الگ ہو سکتی ہیں چنانچہ کئی بار معاملہ آگے بڑھ کر ختم ہو سکتا ہے یہ باتیں خلاف معمول نہیں ہیں۔ عمل وغیرہ کا خیال آپ کے ذہن میں موجود شک کا آئینہ دار ہے جس کی ہمارے خیال میں کوئی حقیقت نہیں ہے۔ بس آپ نماز کی پابندی لازمی کریں۔

## 15 سال کی عمر میں انگوٹھا چوستا ہے

**سوال:** میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر تیرہ سال ہونے کو آئی ہے' انگوٹھا چوستا ہے ہم نے کئی طریقوں سے اسے باز رکھنے کی کوشش کی ہے لیکن وہ اس عادت کو نہیں چھوڑتا کوئی ایسا عمل علم النفس کی رو سے بتائیں جس سے وہ اس عادت کو ترک کر دے۔

**(اسلم، بہاولپور)**

**جواب:** اگر بچے کی دماغی استعداد معمول کے مطابق ہے تو مندرجہ ذیل عمل سے انشاء اللہ ذہن اس عادت کو ترک کرنے کی طرف مائل ہو جائے گا۔ جب بچے کو انگوٹھا چوستا ہوا دیکھیں تو اس کو دیکھ کر یَامَانِعُ کثرت سے پڑھیں۔

## میں کیا کر رہی ہوں؟

**سوال:** میری عمر سترہ سال ہے' چند سال سے مجھے ایک دورہ سا پڑتا ہے یا ایک

کیفیت طاری ہوتی ہے جس میں مجھے کچھ پتہ نہیں ہوتا کہ میں کیا کر رہی ہوں۔ اس کا دورانیہ ایک منٹ یا اس سے بھی کم ہوتا ہے لیکن اس دوران ذہن بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ پہلے یہ حال کئی ماہ میں ہوتا تھا لیکن اب روزانہ ہی یہ کیفیت واقع ہو جاتی ہے۔ میں نے یہ بھی سنا ہے کہ بغیر اجازت وظائف نہیں پڑھنا چاہیے جبکہ میں اکثر کچھ نہ کچھ پڑھتی ہوں۔ روزانہ صبح سورۂ یٰسین اور سورۂ فجر ضرور ورد میں داخل ہے۔ اسی طرح رات کو بھی کئی سورتیں پڑھا معمول ہے۔ اس کے متعلق بھی اپنی رائے سے مطلع کریں۔ **(نگہت عامر، لاہور)**

**جواب:** سب سے پہلے آپ وظائف و اوراد ترک کر دیں جن کا ورد آپ کا معمول ہے۔ روزانہ صبح تین چار عدد عمدہ کھجوروں پر یَااَللّٰہُ یَارَبُّ یَارَحِیْمُ سو مرتبہ دم کر کے کھالیا کریں۔ نماز فجر ادا کرنے کے بعد گھاس پر یا کچی زمین پر ننگے پاؤں پندرہ منٹ تک چہل قدمی کریں۔ بعدازاں دونوں ہاتھوں پر ایک مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ دم کر کے ہاتھ سر سے لیکر پیروں تک پھیر لیا کریں' انشاء اللہ مذکورہ کیفیت ختم ہو جائیگی۔

## عملی زندگی میں ناکام

**سوال:** تمام جسم میں برقی روسی دوڑ جاتی ہے اور کان میں آواز آتی ہے کہ فلاں کام کرو اور فلاں نہ کرو۔ ان کیفیات کی وجہ سے کسی کام پر مطلوبہ ذہنی قوت لگانے سے قاصر رہتا ہوں اور شاید یہی وجہ ہے کہ عملی زندگی میں ناکام ہوں۔

**(ارشد، چکوال)**

**جواب:** شہد پر سو مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۔ یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ دم کر کے رکھ لیں۔ روزانہ صبح ایک چمچہ کھالیا کریں۔ زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ رات کو سوتے وقت اکتالیس مرتبہ یَارَحِیْمُ دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر سے لے کر پیروں تک پھیر لیا کریں۔

## اپنے اندر اعتماد کیسے پیدا کروں؟

سوال: میرے اندر خود اعتمادی کی بے حد کمی ہے سمجھ میں نہیں آتا کہ اپنے اندر اعتماد کیسے پیدا کروں؟ اگر کوئی شخص مذاق سے بھی کوئی بات کہہ دے تو گھنٹوں ذہن پر بار بنی رہتی ہے اور اسی کے متعلق سوچتی رہتی ہوں۔ اگر کسی سے کوئی بات کروں تو بعد میں پچھتاتی رہتی ہوں کہ یہ بات کیوں کی؟ میرے خط کا جواب ضرور دیجئے گا۔

(عنبرین، لاہور)

جواب: اعتماد کی بحالی کیلئے قوت ارادی کو بھی بار بار متحرک کرنا ضروری ہے۔ اس طرح آدمی کو بتدریج اپنی طبعی اور اعصابی حرکات پر قابو حاصل ہوتا ہے۔ بار بار اپنی فکر میں یہ بات راسخ کریں کہ آپ کسی سے متاثر نہیں ہوں گی اور نہ کسی کی بات کا اثر لیں گی ایسی باتوں کو ذہن میں قطعی جگہ نہ دیں جو نفسیاتی طور پر احساس کمتری پیدا کرتی ہیں۔ نماز فجر کے بعد یہ عمل اعصابی وفکری حرکات پر کنٹرول کیلئے معاون ثابت ہوگا۔ آرام دہ حالت میں بیٹھ کر سانس آہستگی سے اندر لیں اور جب سینہ بھر جائے تو ایک باریَاوَدُوْدُ دل میں کہہ کر سانس باہر نکال دیں اس طرح سات بار کیا جائے اس کے بعد اپنے قلب پر دم کر دیں یہ عمل مخصوص ایام میں نہ کیا جائے۔

## طبیعت بوجھ محسوس کرتی ہے

سوال: میں بہت جلد کسی کام سے اکتا جاتی ہوں۔ بیزاری کے غلبے کی وجہ سے کام ترک کرنا پڑتا ہے۔ اول تو کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا اور اگر شروع کروں تو بہت جلد طبیعت بوجھ محسوس کرنے لگتی ہے۔ حد یہ ہے کہ عبادت میں بھی یہی حال ہوجاتا ہے۔ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوں' چہرہ رونق سے محروم ہے۔ معدہ اکثر خراب ہوجاتا ہے کوئی ایسا اسم یا عمل بتائیں جو ان تمام مسائل میں بابرکت ثابت ہو۔

(عینی، راولپنڈی)

جواب: جسم کے طبعی نظام کی طرف بھی توجہ دیں۔ کسی مستند اور اچھے معالج سے

معائنہ کرائیں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔ روحانی طور پر علی الصبح پانی پر سو بار یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ پڑھ کر پینا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

## خود کو یکسو کرنے میں ناکام

سوال: میں نے حال ہی میں ایف اے کا امتحان دیا ہے۔ ہمارے گھریلو حالات ابتری کا شکار ہیں جس کی وجہ سے میں ذہنی طور پر خود کو یکسو کرنے میں ناکام رہتا ہوں۔ ذہن اکثر سویا سویا رہتا ہے اور خیالات میں ڈوبا رہتا ہے۔ اگر کسی کام کا ارادہ کروں تو تکمیل سے پہلے ہی چھوڑ دیتا ہوں۔ جو کچھ پڑھتا ہوں بہت جلد دماغ سے نکل جاتا ہے۔ (شعیب، ایبٹ آباد)

جواب: نماز فجر کے بعد کسی پر فضا اور پرسکون جگہ چہل قدمی کریں اگر ممکن ہو تو جوتے چپل اتار کر گھاس یا کچی زمین پر چلا کریں۔ چہل قدمی کرتے وقت ذہن کو تمام خیالات سے آزاد کر کے ذہن کو الٹے پیر کے انگوٹھے پر قائم رکھیں۔ دس پندرہ منٹ تک یہ عمل کیا جائے۔ بعد ازاں آہستگی سے گہری سانسیں لیں اور سانس لیتے ہوئے توجہ کو سانس پر مرکوز رکھیں۔ بہت جلد آپ کو ذہنی انتشار سے نجات مل جائے گی۔

## خوابوں سے خوف محسوس ہوتا ہے

سوال: ایک سال سے عجیب وغریب خواب دیکھ رہی ہوں جن سے مجھے خوف محسوس ہوتا ہے' خاص طور سے موت کے متعلق خیالات ذہن میں زیادہ آنے لگے ہیں۔ اس صورت حال کی مناسبت سے کوئی مشورہ یا وظیفہ عنایت فرمائیں' نیز مشکلات میں آسانی کیلئے کالم میں ایک وظیفہ شائع ہوا تھا وہ یہ کہ نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ نوے دن تک پڑھی جائے اس وظیفے کی مجھے بھی اجازت دے دیں۔ (راحیلہ، کراچی)

جواب: زندگی کے معمولات اور خیالات وافکار میں اعتدال اور لطافت پیدا کرنے کی طرف توجہ دیں۔ اس بات کے حصول کیلئے اپنے معمولات وخیالات کا بغور جائزہ

لیں۔ سونے جاگنے اور دیگر ضروریات کو وقت کے ساتھ اور اعتدال کی حدود میں رکھیں۔ ذہن کو بے جا معاملات میں الجھنے سے روکیں مثلاً بلاجواز شک و وسوسہ غیرضروری تفکرات غصہ لوگوں کے معاملات میں تجسس وغیرہ جس تسبیح کا آپ نے تذکرہ کیا اسے پڑھیں۔ مشکلات کیساتھ ساتھ خیالات میں لطافت پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوگا تاہم یہ بات ذہن نشین کرنا ضروری ہے کہ قوت عمل کے ذریعے بھی خیالات کو تبدیل کیا جائے۔

## رقم واپس نہیں مل رہی

سوال: ایک شخص نے بھائی سے کسی کام کا وعدہ کر کے ایک بھاری رقم لی لیکن وہ کام نہ ہوا بعدازاں وہ رقم واپس کرتا ہے اور نہ کام کر کے دیتا ہے بھائی کے جسم میں گلٹیاں سی ہوگئی ہیں اور ان میں درد ہے رات کو ٹھیک طرح سے نیند نہیں آتی۔ (گ، پشاور)

جواب: کاروبار و معاملات میں تمام منطقی باتوں کو مدنظر رکھنے کے ساتھ ساتھ تحریری معاہدہ بھی ہونا چاہیے تاکہ اس قسم کی باتوں کا تدارک ہو، بصورت دیگر اس قسم کی صورت حال کیلئے ذہنی طور پر تیار رہنا چاہیے عملی طور پر بااثر اور بزرگ افراد کو درمیان لاکر اس معاملے کو طے کرائیں۔ نماز عشاء کے بعد اکیس مرتبہ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ آیۃ الکرسی پڑھ کر دعا کی جائے۔ نوے دن تک۔۔۔ گلٹیوں کی تکلیف کیلئے پہلے کسی مستند طبیب سے اس کی تشخیص کرائیں اور پھر علاج شروع کیا جائے۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے تین مرتبہ پانی پر یَاوَدُوْدُ دم کر کے پیا کریں اور غذا میں سرخ مرچ سے اجتناب کریں۔

## معمولی بات پر دل زور سے دھڑکتا ہے

سوال: گزشتہ رمضان کی بات ہے کہ ایک رات نماز سے فارغ ہو کر بیٹھی تھی کہ میرے محسوسات میں تغیر پیدا ہوا اور لگا کہ میں مرنے والی ہوں اس وقت سے لیکر اب تک یہی حالت ہے کچھ دیر تنہا بیٹھ جاؤں تو یہ خوف زیادہ ہوجاتا ہے رات کو زیادہ

دیر جاگ نہیں سکتی اور اندھیرے میں خوف آنے لگتا ہے' معمولی بات پر دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے اور غصہ زیادہ آتا ہے۔ (غزالہ، لاہور)

جواب: اگر آپ کسی قسم کا ورد وظیفہ یا ذکر واذکار کرتی ہیں تو انہیں ترک کر دیں' پانچ وقت نماز کے علاوہ کچھ نہ پڑھیں۔ صبح اور شام ایک چمچہ شہد پر اکتالیس مرتبہ یَارَحِیۡمُ دم کر کے کھالیا کریں۔ غذا میں نمک قدرے کم کھایا کریں اگر ممکن ہو تو صبح گھاس یا کچی زمین پر ننگے پیر چہل قدمی کیا کریں۔ انشاء اللہ ان کیفیات کا سدباب ہو جائے گا۔

## گھر میں اکثر خون کے قطرے گرتے ہیں

سوال: یہ ہمارے گھر کا مسئلہ ہے۔ پہلی بات یہ ہے کہ ہمارے گھر میں اکثر خون کے قطرے پڑے ہوئے ملتے ہیں جب کہ اس کی کوئی بظاہر وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ دوسری بات یہ ہے کہ ہمارے گھر میں ہر وقت کوئی نہ کوئی بیمار رہتا ہے گھر کے حالات بھی اچھے نہیں ہیں۔ (شائستہ، بنوں)

جواب: لوبان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے لیں اور اس پر ایک سو گیارہ بار سورۂ فلق دم کر دیں، ان ٹکڑوں میں سے روزانہ چند ٹکڑے عصر اور مغرب کے درمیان جلتے ہوئے کوئلوں پر جلا کر دھواں پورے گھر میں پھیلا دیں۔ گھر کو صاف اور ہوا دار رکھیں۔ افراد خانہ صحت و صفائی کے اصولوں کو مدنظر رکھیں اور غذا میں باسی چیزوں' گوشت اور زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔ پابندی سے صدقہ و خیرات بھی کیا جائے۔ تمام افراد خانہ صبح کے وقت ایک بار سورۂ فلق پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ لوبان کم از کم چالیس دن ضرور جلائیں۔

## خوف کے سائے منڈلانے لگے

سوال: گیارہ سال کی عمر تھی کہ ایک دن اچانک صبح کے وقت بے ہوش ہو گئی اور تمام جسم اکڑ گیا لعاب دہن بھی تھوڑا سا نکل گیا' ڈاکٹروں نے معائنے کے بعد ایک گولی

تجویز کی جسے میں کھا رہی ہوں۔ اس کے باوجود آج کل ذہن میں خوف کے سائے منڈلاتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں، کبھی چکر سا آتا ہے اور بے خودی سی طاری ہو جاتی ہے۔ طبی علاج کے ساتھ کسی اسم مبارک سے بھی اپنے مسئلے میں مدد کی طلب گار ہوں۔

**(شہناز احمد، گجرات)**

**جواب:** طبیب کی ہدایت کے مطابق دوا پابندی سے استعمال کیا کریں، علی الصبح آپ جوتے چپل اتار کر زمین پر کھڑی ہو جائیں۔ کوئی شخص یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ یَاحَفِیْظُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر پر رکھ کر پھیرتا ہوا پیروں تک لائے اور ہاتھ زمین پر لگا دے دوبارہ یہی کلمات پڑھ کر اسی طرح کرے اس طرح کل سات بار کیا جائے آپ روزانہ صبح پانی پر اکیس مرتبہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ دم کر کے پی لیا کریں۔ اللہ تعالیٰ شفائے کامل عطا فرمائیں۔

## چالاکی نام کی کوئی چیز نہیں

**سوال:** میں ایک سیدھی سادی لڑکی ہوں اور چالاکی نام کی کوئی چیز میرے اندر نہیں ہے بلکہ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ میرے اندر عقل کی بھی کمی ہے، میری کوئی دوست نہیں ہے اور نہ کوئی میرا دوست بننا پسند کرتا ہے، گھر میں بھی میری کسی سے نہیں بنتی، میں بہت تنہائی پسند ہو گئی ہوں، گھر سے باہر نکلنا بالکل چھوڑ دیا ہے اور کسی سے زیادہ بات چیت نہیں کرتی کہ کہیں کوئی غلط بات میرے منہ سے نہ نکل جائے۔ لوگ مجھے بہت سی باتیں کہہ دیتے ہیں لیکن میں جواب میں کچھ نہیں کہہ سکتی میں اپنے اندر تبدیلی کیلئے کسی عمل کی طالب ہوں۔ **(عالیہ، لاہور)**

**جواب:** اپنی شخصیت کی تعمیر و تنظیم کی طرف اس طرح توجہ دیں کہ وہ تمام خیالات جو احساس کمتری کی پیداوار ہیں انہیں ذہن کی سطح سے مٹا دیں۔ آپ جو کچھ ہیں اور جس طرح ہیں اسے خوشدلی کے ساتھ قبول کرتے ہوئے زندگی کی تمام سرگرمیوں میں حصہ لیں اور اس بات کا خوف ختم کر دیں کہ کوئی کیا کہے گا یا میرے اندر فلاں صلاحیت نہیں

ہے اپنے اندر قوت ارادی سے یہ بات بیدار کریں کہ اگر کوئی کچھ کہے تو اس کا اثر نہ لیں جب آپ اس طرح کی سوچ کو ذہنی طور سے قبول کر لیں گی تو آپ کے اندر عملی طور پر کوئی رکاوٹ باقی نہیں رہے گی اور معمول کی پرسکون زندگی گزار سکیں گی۔ رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو پشت کے بل لیٹ کر آنکھیں بند کر لیں اور یَا حَفِیْظُ پڑھتے پڑھتے سو جائیں اس ورد و عمل سے آپ کے اندر ایسی توانائی کا ذخیرہ بڑھ جائے گا جس کی مدد سے آپ اپنی فکری حرکات پر حسب ارادہ قابو حاصل کر لیں گی کئی روز تک اس عمل پر کاربند رہیں۔

## ابھی تک بیروزگار ہوں

سوال: شادی شدہ اور ایک بچے کا باپ ہوں' شادی کو تین سال ہو گئے ہیں لیکن ابھی تک بے روزگار ہوں جو کام بھی کرتا ہوں وہ پایہ تکمیل کو نہیں پہنچتا۔ یوں لگتا ہے کہ کوئی نامعلوم طاقت ہے جو میری کامیابی میں حارج آجاتی ہے۔ میں نے دو بار باہر جانے کا پروگرام بنایا مگر یہ کام آخر میں جا کر ناکامی کا شکار ہو گیا حالانکہ تمام معاملات ٹھیک جا رہے تھے ہر کام کے آخر میں ایسی رکاوٹیں آجاتی ہیں کہ پورا نہیں ہوتا پھر میں نے امپورٹ ایکسپورٹ کی فرم کھولی مگر اس میں کامیابی نہ ہوئی اور یکے بعد دیگرے کئی نقصانات اٹھانا پڑے میں بہت دل گرفتہ ہو کر رہ گیا ہوں اب کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا اور تمام دن گھر میں پڑا سوچتا رہتا ہوں۔ **(محمد ریحان، خانیوال)**

جواب: آپ کسی معمولی کام یا نوکری سے ابتدا کریں اور عملی زندگی اور معاملات کاروبار کا تجربہ حاصل کریں' اس طرح آپ کے فہم میں بھی اضافہ ہوگا۔ بتدریج بہتر اور وسیع کام شروع کریں اور روز اول ہی بڑا کام کرنا بسا اوقات نقصان کا باعث ہو جاتا ہے انشاء اللہ زینہ بہ زینہ آپ کو ترقی حاصل ہو جائے گی مایوسی کو دور کر کے عملی زندگی میں قدم اٹھائیں ہر وقت یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔

## کمزوریوں کا مجموعہ

سوال: جسمانی و طبعی کمزوریوں کا مجموعہ بن گئی ہوں۔ پیروں پر سوجن رہتی ہے اور

کمر میں درد ہوتا ہے۔ بیٹھے بیٹھے چکر آتے ہیں۔ ہاتھ پیر سن ہو جاتے ہیں۔ اکثر غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور تھکن کا غلبہ تو مستقل رہتا ہے۔ طاقت کی دوائیں کھانے کے باوجود کمزوری دور نہیں ہوتی۔ (صائمہ، پشاور)

جواب: صرف طاقت کی دوائیں کھانے سے صحت بحال نہیں ہوگی مذکورہ علامات واضح طور پر کسی بیماری کی علامات ہیں، طبیب سے مشورہ کریں اور غذا میں بھی مکمل احتیاط برتیں۔ صبح و شام پانی پر سو بار یَا حَیُّ قَبلَ کُلِّ شَیْءٍ یَا حَیُّ بَعدَ کُلِّ شَیْءٍ دم کر کے پینا فائدہ مند ہوگا۔

## ہاتھ پاؤں کانپتے ہیں

سوال: اکثر پریشانی اور ذہنی دباؤ کی حالت میں ہاتھ پیر کانپنے لگتے ہیں۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ ایسا زیادہ غصہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ بات تو ٹھیک ہے کہ پہلے مجھے غصہ بہت آتا تھا مگر اب میں نے بڑی حد تک اس عادت پر قابو حاصل کر لیا ہے مگر پھر بھی ہاتھ پیر لرزنے والی حالت برقرار ہے۔ (امبر کاشف، لاہور)

جواب: انتہائی جذباتی حالت میں یا ذہنی دباؤ میں توانائی تیزی سے خارج ہوتی ہے اور اگر اعصابی طور پر آدمی کمزور ہو تو وقتی طور پر ہاتھ پیر لرزنے کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔ اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ آدمی ذہنی و فکری طور پر خود کو اس طرح کی کیفیت سے دور رکھے اور اگر غیر اختیاری طور پر سابقہ پڑ جائے تو انتہائی حالت میں جانے سے خود کو روک دے۔ روحانی طور پر صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک مرتبہ یَاوَدُوْدُ اور رات کو سو مرتبہ یَارَحِیْمُ دم کر کے پینا اس حالت کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوگا۔ عمل کی مدت دو ماہ ہے۔

## پڑھنے بیٹھوں تو نیند آجاتی ہے

سوال: جب بھی پڑھنے بیٹھتا ہوں تو فوراً نیند آجاتی ہے۔ گاڑی میں بیٹھتے ہی یہی حالت ہو جاتی ہے اور میں سو جاتا ہوں۔ کوشش کے باوجود نیند کے غلبے پر قابو

پانے میں ہنوز ناکام ہوں۔ (اورنگزیب، راولپنڈی)

جواب: نماز فجر کے بعد دو تین کھجوروں اور بادام پر سو بار یَااَللهُ یَاحَفِیظُ یَارَحِیمُ دم کر کے کھالیا کریں علی الصباح سات یا گیارہ بار آہستگی کے ساتھ گہری سانس اندر لے کر باہر نکالا کریں۔ سانس اندر لیتے وقت یہ خیال کریں کہ سورج کی روشنی کی مانند روشنی آپ کے اندر داخل ہو رہی ہے کم از کم چالیس دن یہ عمل کیا جائے۔

## نفس اور جسم دونوں بیمار

سوال: میرا نفس اور جسم دونوں بیمار ہیں۔ خیالات میں پاکیزگی نہیں ہے اور جسم خیالات کی مزاحمت کرنے سے قاصر ہے۔ جسمانی ضعف دن بہ دن بڑھتا جا رہا ہے ذرا سا تیز چلنے سے سانس اکھڑ جاتی ہے اور دل کی دھڑکن قابو میں نہیں رہتی کسی بڑے صدمے کو برداشت کرنے کی طاقت ختم ہو گئی ہے۔ اچانک کوئی غیر معمولی خبر سن لوں تو ہاتھ پیر بے جان ہو جاتے ہیں اور ٹھنڈے پسینے کی دھاریں بہنے لگتی ہیں۔ میری حالت انتہائی قابل رحم ہے۔ (عباس حیدر، ملتان)

جواب: نماز فجر کے بعد اطمینان سے بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں آہستگی سے سانس اندر لیں اور دل ہی دل میں لفظ اللہ ادا کریں اور پھر اسی طرح سانس باہر نکالتے ہوئے یارحمٰن کہیں۔ مسلسل اسی طرح کرتے رہیں۔ عمل کا وقت تقریباً دس منٹ ہے۔ رات کو سوتے وقت پشت کے بل لیٹ کر یہ خیال کریں کہ عرش سے روشنیاں آپ کے اوپر بارش کی شکل میں برس رہی ہیں۔ اسی تصور میں سو جائیں۔ چالیس دن میں نتائج سامنے آ جائیں گے تاہم اس وقت تک عمل جاری رکھیں جب تک کہ ذہنی وجسمانی حالت پوری طرح بحال نہ ہو جائے۔

## افسردگی طاری رہتی ہے

سوال: میں ایک ذہین طالب علم ہوتا تھا لیکن نویں جماعت میں نتیجہ توقع کے مطابق نہیں نکلا۔ اب دسویں جماعت میں آ گیا ہوں لیکن پڑھائی میں بالکل دل نہیں لگتا۔

افسردگی اتنی طاری رہتی ہے کہ سب لوگوں سے الگ تھلگ کمرے میں بیٹھا رہتا ہوں۔ کسی کی بات نہیں مانتا اور نہ کسی سے بات کرتا ہوں کھانے کے وقت بھی بھوک صحیح نہیں لگتی۔ (محمد یعقوب، گجرات)

جواب: ضروری نہیں ہے کہ آگے چل کر بھی یہی نتیجہ سامنے آئے۔ زندگی کے پہلے مرحلے پر ہمت ہار دینے سے اگلا مرحلہ طے نہیں ہوسکتا۔ بہت سے نامور اور کامیاب افراد زمانہ طالب علمی میں اوسط درجے کے طالب علم تھے لیکن آگے جا کر عملی طور پر بہت کامیاب ثابت ہوئے۔ مایوسی کو دور ہٹا کر کوشش کریں انشاء اللہ ضرور کامیاب ہوں گے۔ زیادہ سے زیادہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔

## گھر میں کسی کی آپس میں نہیں بنتی

سوال: گھر کے حالات دن بدن خراب ہوتے جارہے ہیں گھر میں ایک شخص کی دوسرے سے نہیں بنتی آئے، دن کاروباری نقصان اٹھانا پڑتا ہے حالانکہ والد پوری محنت کرتے ہیں۔ والدہ مستقل بیمار رہتی ہیں لوگ مجھ پر طعنہ زنی کرتے ہیں تاکہ میں احساس کمتری و محرومی میں مبتلا ہوجاؤں۔ کوئی ایسا حسب حال اور بابرکت اسم بتائیں جس سے ہمارے سارے مسائل حل ہوجائیں۔ (آفرین، اسلام آباد)

جواب: آپ اپنی اپنی مالی حیثیت کے مطابق ضرورت مند افراد کی مدد کیا کریں اور یہ عمل پابندی کے ساتھ کیا جائے۔ ہر نماز کے بعد تینتیس بار یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کی جائے۔

## جائز بات بیان نہیں کرسکتا

سوال: میں نفسیاتی طور پر بہت کمزور واقع ہوا ہوں احساس کمتری زیادہ ہے کسی کے آگے اپنی جائز بات بھی بیان نہیں کرسکتا۔ بھائی مجھے بزدلی کا طعنہ دیتے ہیں۔ ان کی باتوں سے مجھے ذہنی اذیت پہنچتی ہے خود کو بدلنے کیلئے کسی عمل کا طالب ہوں۔

(رضوان، کوئٹہ)

جواب: نماز فجر کے بعد کسی باغ میں چہل قدمی کریں اور چہل قدمی کرتے وقت اپنی توجہ کو قلب کی طرف قائم رکھیں اور زبان سے یَاحَفِیْظُ پڑھتے رہیں۔ اندازاً پندرہ منٹ تک یہ عمل کیا جائے۔ رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو پشت کے بل لیٹ کر آنکھیں بند کرلیں اور ذہن پر یہ جملے دہرائیں میری تمام صلاحیتیں بیدار ہوگئی ہیں اور احساس کمتری ختم ہوگئی۔ یہ جملے دہراتے رہیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔ کم از کم دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

## پیسے کی کوئی پریشانی نہیں

سوال: ہم پانچ بہن بھائی ہیں' ہمارے والد کاروبار کرتے ہیں' روپے پیسے کی طرف سے کوئی پریشانی نہیں ہے۔ ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے گھر میں نااتفاقی بہت زیادہ ہے' گھر میں ہروقت ٹینشن اور لڑائی جھگڑے کی کیفیت رہتی ہے' بھائی بہن ایک دوسرے سے کھنچے کھنچے رہتے ہیں۔ مدت ہوگئی ہے ہم بہن بھائیوں نے رات کا کھانا ایک ساتھ بیٹھ کرنہیں کھایا ہے۔ صرف رمضان کے مہینہ میں چند روز افطار پر ایک ساتھ بیٹھتے ہیں جبکہ کسی ایک دن سحری ہم نے اکٹھے نہیں کی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے گھر میں بھائیوں کے آنے جانے اور کھانے پینے کا وقت مقرر نہیں ہے۔ میری والدہ خاندان میں اور اپنی دوستوں میں بہت سوشل مشہور ہیں۔ بہن بھائی اپنے والدین کے ہوتے ہوئے بھی ان کی توجہ اور شفقت سے محروم ہیں۔ (الف، ن)

جواب: دولت بذات خود نہ اچھی ہے نہ بُری ہے' اس کی اچھائی بُرائی کا انحصار اسے استعمال کرنے والے کی نیت اور رویہ پر ہے۔ جن گھروں میں حصول معاش کی مصروفیات کی وجہ سے مرد بیوی بچوں کو مناسب وقت نہ دے پائے وہاں بچوں کی حد تک تو اس کمی کو ماں کی جانب سے پورا ہونا چاہیے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کی والدہ آپ کے والد کو ان تمام باتوں کا ذمہ دار قرار دیں لیکن میرا اندازہ ہے کہ صبر وتحمل اور مدبر سے بات کر کے انہیں قائل کیا جاسکتا ہے۔ بطور روحانی علاج رات سونے سے قبل اکتالیس

بار سورۂ ھود کی آیت 123 اور سورۂ طلاق کی آیت 3۔ سورۂ نساء کی آیت 81 اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے والدین کا تصور کر کے دم کر دیں اور اپنے گھریلو حالات کی بہترین' باہمی حسن سلوک اور گھر میں خیر و برکت کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے یَاحَیُّ یَاقَیُّومُ کا ورد کریں ہر جمعرات کم از کم اکیس روپے خیرات کر دیا کریں۔

## غیر متوقع داماد کا روپ

**سوال:** میری بہن نے اپنے بیٹے کے لیے میری بیٹی کا رشتہ مانگا تو میں اور میرے شوہر بہت خوش ہوئے۔ ہمارا خیال تھا کہ بیٹی اپنی خالہ کے گھر بہت خوش رہے گی۔ اس لیے بھی کہ لڑکا بچپن کا دیکھا بھالا تھا دونوں گھروں کا ماحول تقریباً یکساں تھا لیکن شادی کے بعد میرے داماد کا جو روپ سامنے آیا وہ ہم سب کیلئے بالکل غیر متوقع تھا۔ بیٹی کا شوہر اس سے توہین آمیز انداز میں باتیں کرتا ہے۔ اپنے والدین بہن بھائیوں حتیٰ کہ دوستوں کے سامنے بیٹی کی بے عزتی کرتا ہے۔ اب بہن کا رویہ شفیق خالہ کا نہیں بلکہ سخت مزاج ساس کا سا ہو گیا ہے۔ البتہ میرے بہنوئی اپنی بہو کے ساتھ شفقت سے پیش آتے ہیں وہ گھر کے دوسرے افراد کو اس کے ساتھ برے سلوک سے منع کرتے ہیں۔ **(پوشیدہ)**

**جواب:** آپ کی بیٹی کے حالات جان کر دکھ ہوا یقیناً اس کے ساتھ بہت زیادتی ہو رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ اسے عزت و احترام کے ساتھ ازدواجی زندگی کی خوشیاں عطا ہوں آمین۔ اپنی بیٹی سے کہیں کہ رات سونے سے قبل 101 بار سورۂ آل عمران کی آخر آیت گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور حالات کی بہتری کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں وضو بے وضو کثرت سے یَاعَزِیْزُ کا ورد کرتی رہا کریں۔

## خوشی کا تاثر ظاہر نہیں ہوتا

سوال: میری بہن پہلے کے مقابلے میں کمزور ہوگئی ہے' اکثر اداس رہتی ہے اور خوشی کا تاثر اس کے انداز و اطوار سے ظاہر نہیں ہوتا' طبیب کہتے ہیں کہ کوئی جسمانی بیماری اسے نہیں ہے' اس کی نسبت بھی ایک اچھے گھرانے میں طے پا گئی ہے' بس میں اس کی مرضی شامل ہے' گھر کے ماحول میں بھی ایسی کوئی بات نہیں ہے جو اس کے اوپر ذہنی بار ثابت ہو۔ (رخشندہ ناز، جہلم)

جواب: بہت سے لوگ طبعاً زیادہ احساس ہوتے ہیں اور کسی ایسی بات کو اپنے لیے وجہ پریشانی بنا سکتے ہیں جو دوسروں کیلئے بہت زیادہ پریشانی کا باعث نہیں ہوتی اور یہی کیفیت بڑھ کر نفسیاتی بیماری کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔ آپ کو چاہیے کہ بہن سے زیادہ سے زیادہ گھل مل کر رہیں اور مناسب طریقے سے اس کی ذہنی کیفیات کا ادراک حاصل کریں اس طرح اس کی ذہنی الجھن کے ازالے میں مدد مل جائے گی' روحانی طور پر اسم یَافَتَّاحُ بابرکت ثابت ہوگا کسی میٹھی چیز پر اکتالیس مرتبہ دم کر کے کھلا دیں کریں۔ چالیس دن عمل کریں۔

## دماغ بالکل منجمد ہو گیا

سوال: میں شروع سے پڑھائی میں تیز تھا اور خاندان بھر میں ذہین شمار کیا جاتا تھا لیکن دو سال سے میری حالت بالکل برعکس ہوگئی ہے' دماغ بالکل منجمد ہو کر رہ گیا ہے' کتاب سامنے رکھ کر بیٹھا رہتا ہوں لیکن توجہ کہیں اور رہتی ہے' حاضر دماغی اور ذہنی یکسوئی بالکل مفقود ہو کر رہ گئی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ دن رات دماغ پر خیالات کا ایک ہجوم رہتا ہے اور ان خیالات کی وجہ سے دماغ مفلوج ہو کر رہ گیا ہے۔ اس صورت حال کو دور کرنے کی اپنی سی کوشش کر چکا ہوں لیکن کامیابی حاصل نہیں ہوئی چنانچہ خط کے ذریعے آپ کو زحمت دے رہا ہوں۔ (شہریار بٹ، لاہور)

جواب: اس صورتحال کے تدارک کیلئے پہلی چیز قوت ارادی کا مسلسل استعمال اور

ذہن کو پرسکون رکھتے ہوئے شعوری توانائی کا زیادہ ذخیرہ ہے۔ نماز فجر کے بعد سورج نکلتے وقت کسی ایسی جگہ کھڑے ہوجائیں جہاں مشرقی افق آپ کے سامنے ہو۔ آنکھیں بند کرلیں اور آہستگی سے سانس اندر لیتے ہوئے یہ تصور کریں کہ سورج کی توانائی لہروں کی صورت میں آپ کے اندر داخل ہورہی ہیں۔ جب سانس پورا ہوجائے تو آہستگی سے باہر نکال دیں۔ اس طرح سات بار کریں اور ایک ہفتے بعد گیارہ مرتبہ کیا کریں۔ بعدازاں پانی پر اکتالیس مرتبہ **یَاحَفِیۡظُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ دن رات کے دیگر اوقات میں جب بھی فارغ ہوں ''یاحی یاقیوم'' کا ورد کریں۔ اپنا پڑھنے کا ایک وقت مقرر کریں اور اس میں جو کچھ بھی پڑھیں اسے حفظ کرنے کے بجائے سمجھ کر پڑھنے کی کوشش کریں۔

## ہر چیز بے معنی دکھائی دیتی ہے

**سوال:** کئی سال سے میرے اندر ایسی بے کیفی طاری ہوگئی ہے کہ ہر چیز بے معنی دکھائی دیتی ہے اور کوئی کام کرنے کی امنگ نہیں ہوتی' لوگوں کو خوش وخرم اور متحرک دیکھ کر حیرت ہوتی ہے کام کرتے دیکھ کر ذہنی طور پر تھک جاتا ہوں' ذہن بند محسوس ہوتا ہے اور کبھی کبھی پورا دن گھر میں پڑے پڑے گزر جاتا ہے' چند ماہ سے صحت وتوانائی میں بھی کمی واقع ہورہی ہے۔ لیٹ کر اٹھوں تو آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔ زیادہ چلنے پھرنے سے نڈھال ہوکر لیٹ جاتا ہوں۔ **(محمد ناصر، شاہکوٹ)**

**جواب:** ایک سادہ شیشہ لیں جس کا سائز بارہ انچ لمبا اور نو انچ چوڑا ہو اس شیشے پر زرد رنگ پینٹ کروالیں اور درمیان میں نیلے رنگ سے اسم **یَاحَفِیۡظُ** خوشخط لکھوالیں۔ رات کو سونے سے پہلے علی الصباح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک اس شیشے کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھا کریں۔ دیکھتے وقت شیشے کو خود سے پانچ فٹ دور رکھیں' رات کو زیادہ وقت اندھیرے میں گزاریں' مطلب یہ ہے کہ جس جگہ رہیں' وہاں زیادہ سے زیادہ اندھیرا رکھیں' ضروری کام کیلئے روشنی میں آنے جانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ نماز کی

پابندی کی جائے۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گے تاہم چالیس دن ضرور اس پروگرام پر عمل جاری رکھا جائے۔

## زندگی کو ناکام تصور کرتا ہوں

**سوال:** میں نے کئی بار محسوس کیا ہے کہ میرا بنتا ہوا کام بگڑ جاتا ہے چنانچہ میں اپنی زندگی کو ناکام تصور کرتا ہوں' سمجھ نہیں آتا کہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہے بعض لوگ اسے کسی اثر وغیرہ سے تعبیر کرتے ہیں اپنی رائے سے مطلع فرمائیں۔

**(محمد کلیم، کراچی)**

**جواب:** انسان بالطبع اپنی ناکامیوں کو زیادہ محسوس کرتا ہے اور اس کا تذکرہ کرتا ہے لیکن بہت سی ایسی باتیں جو اس کیلئے کامیابیاں کہی جاسکتی ہیں اس کا تذکرہ فراموش کر جاتا ہے آپ اللہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ رکھتے ہوئے تمام امور انجام دیں' پوری کوشش کریں کہ آپ کی ذات سے دانستگی میں کوئی تکلیف کسی کو نہ پہنچے ہر نماز کے بعد اکیس بار یَاذَا الْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔

## اختلاف بڑھانے میں دیر نہیں لگتی

**سوال:** پہلے گھر میں ماحول پرسکون تھا لیکن کچھ عرصہ سے افراد خانہ کا مزاج بدل گیا ہے بہت جلد لوگوں کو غصہ آجاتا ہے اور سخت الفاظ میں گفتگو شروع ہوجاتی ہے بعد میں سب کو اس بات کا احساس بھی ہوتا ہے لیکن معمولی باتوں کو اختلاف کی حد تک بڑھانے میں دیر نہیں لگتی۔ **(گل رعنا، لاہور)**

**جواب:** ایک بڑے سفید کاغذ پر جلی حروف سے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، بَلْ ھُوَ قُرْاٰنٌ مَّجِیْدٌ فِیْ لَوْحٍ مَّحْفُوْظٍ طغرے کی طرز پر لکھوا کر گھر میں کسی ایسی جگہ آویزاں کریں جہاں سب گھر والے بیٹھتے ہیں اور سب کی نگاہیں پڑتی ہیں۔ افراد خانہ آتے جاتے اپنے ارادے سے بھی ان الفاظ کو دیکھ کر پڑھ لیا کریں تو مزید اچھا ہے۔ انشاء اللہ ذہنوں میں تبدیلی واقع ہوگی۔

## کچھ عرصہ بعد تکلیف دوبارہ شروع ہو جاتی ہے

سوال: چار سال سے بیمار ہوں، معدہ خراب رہتا ہے اور تیزابیت بہت رہتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ اس لیے بازو میں درد رہتا ہے۔ چند مہینوں سے تمام جسم اور سر میں درد رہتا ہے۔ ہر قسم کا علاج کرایا ہے چند کچھ عرصہ بعد تکلیف دوبارہ شروع ہو جاتی ہے۔ شفائے کامل کیلئے کوئی مناسب اسم یا عمل تجویز فرمائیں۔

(زبیدہ اختر، بہاولپور)

جواب: رات کو سونے کیلئے لیٹیں تو پشت کے بل لیٹ کر آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو زیادہ سے زیادہ ڈھیلا کر دیں۔ تصور کریں کہ پانی کا ایک حوض ہے جس کے اندر آپ ڈوبی ہوئی ہیں۔ اس تصور کو کم از کم دس منٹ قائم رکھیں اور پھر سو جائیں۔ انشاء اللہ مکمل صحت یابی میں یہ عمل بہت معاون ثابت ہوگا۔

## مایوسی کے عالم میں آنکھوں سے آنسو

سوال: شروع سے نامساعد حالات کا سامنا کرنا پڑا۔ جیسے تیسے کر کے میٹرک پاس کیا۔ اللہ کے کرم سے اچھے نمبر حاصل کیے۔ اب میں پرائیویٹ انٹر کرنا چاہ رہا ہوں مگر دماغ ساتھ نہیں دیتا۔ توجہ کتابوں پر قائم ہی نہیں ہوتی۔ کافی کوشش کے بعد مایوسی کے عالم میں آنکھوں سے آنسو رواں ہو جاتے ہیں۔ پڑھائی کے ساتھ کل وقتی کام بھی کرتا ہوں کیونکہ مالی حالات خراب ہیں۔ (ضیاء الرحمان، گوجر خان)

جواب: بارہ انچ لمبے اور نو انچ چوڑے کاغذ پر قطاروں میں نو کا ہندسہ نیلی روشنائی سے لکھ لیں۔ اس کاغذ کو کسی گتے پر چسپاں کر لیں تاکہ سامنے رکھنے میں آسانی ہو۔ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد پانچ فٹ کے فاصلے سے اس نقش کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھا کریں۔ بہت جلد ذہن کی خوابیدہ قوتیں متحرک ہو جائیں گی۔

## کھایا پیا جسم کو لگتا نہیں

سوال: ذہنی سکون اور جسمانی صحت سے محروم ہوں۔ ذہن پر ہمہ وقت ڈر خوف اور

پریشان خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ چہرہ مرجھایا ہوا ہے اور زندگی سے محروم دکھائی دیتا ہے۔ اگرچہ غذا بہت کم کھاتا ہوں لیکن کھایا پیا جسم کو لگتا نہیں ہے۔ ذرا سی بات پر ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں۔ (سلطان افروز' پشاور)

**جواب:** نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر کے بعد کسی ہوادار جگہ چہل قدمی کریں۔ ممکن ہو تو جوتے اتار دیں۔ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے دل ہی دل میں **یَارَحِیْمُ** کا ورد کرتے رہیں۔ اس عمل کو بیس منٹ تک کیا جائے۔ بہت جلد ذہنی الجھنوں سے نجات حاصل کرلیں گے اور طبعی نظام بھی بحال ہو جائے گا۔

## زندگی خوشیوں سے خالی ہوگئی

**سوال:** کوئی اونچی آواز سے بول دے تو دل دھک سے ہو جاتا ہے' یوں لگتا ہے کہ دل پر کوئی چیز رکھ دی ہو۔ میری طبیعت میں غصہ بھی بہت زیادہ ہے' ہر وقت مختلف النوع خیالات ذہن میں گردش کرتے رہتے ہیں' اعتماد اتنا کم ہو گیا ہے کہ زیادہ وقت بستر پر پڑا رہتا ہوں اور سوچتا رہتا ہوں۔ زندگی خوشیوں سے خالی ہو کر رہ گئی ہے؟

**(محمد اشفاق)**

**جواب:** خیالات کے انتشار کی وجہ سے اعصابی نظام کمزور ہو گیا ہے اور اسی وجہ سے جسمانی طور پر بھی معمول کی توانائی کم ہوگئی ہے۔ نماز فجر کے بعد دس پندرہ منٹ ذہن کو تمام خیالات سے خالی کر کے آہستہ آہستہ چہل قدمی کریں اور زبان سے **یَاحَفِیْظُ** پڑھتے رہیں' بعد ازاں پانی پر تین مرتبہ **یَاوَدُوْدُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ ان اسماء کی بدولت ارتکاز ذہنی حاصل ہوگا اور جسمانی نظام بھی بحال ہو جائے گا۔ دو ماہ تک ان اسماء کو پڑھا جائے۔

## ہوا کے رخ کی طرح بدلتے فیصلے

**سوال:** میرے قریبی لوگ کہتے ہیں کہ تمہارے فیصلے ہوا کے رخ کی طرح بدلتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ مجھ میں استقلال اور ثابت قدمی کا بے پناہ فقدان ہے۔ جب

کسی بات کا ارادہ کرتی ہوں تو چند دنوں بعد ذہن بغیر کسی ظاہری وجہ کے پلٹنے لگتا ہے اور زیادہ تر میں اپنا فیصلہ تبدیل کر دیتی ہوں۔ والدین مجھے کوئی سخت بات کہہ دیتے ہیں تو مجھ سے برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعد میں اپنے مزاج پر خود بھی پچھتاوا ہوتا ہے۔ (سیما ہارون، کراچی)

جواب: ایک کاغذ پر سو مرتبہ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر دم کریں اور پھر سو مرتبہ یَابَدِیۡعُ پڑھ کر ایک دائرہ بنا کر اس کے درمیان میں ایک نقطہ بنا دیں۔ اس کاغذ کو تہہ کر کے اپنے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ خیال رہے کہ کوئی دوسرا شخص اس تکیے کو استعمال نہ کریں۔

## عجیب اور گھٹن زدہ ماحول

سوال: ہمارے حالات دن بدن ناسازگار ہوتے جا رہے ہیں' گھر میں ہر وقت عجیب سا گھٹن زدہ ماحول رہتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر اکثر لڑائی جھگڑا طول پکڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے میں اور میرے شوہر بہت زیادہ پریشان ہیں۔

(حنا شاہین، کوئٹہ)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد چھیاسٹھ مرتبہ وَاللّٰہُ ذُو الۡفَضۡلِ الۡعَظِیۡمِ پڑھ کر دعا کی جائے۔ نوے دن تک اس وظیفے پر عمل پیرا رہیں۔ انشاء اللہ ناسازگار حالات میں بہتری پیدا ہوگی۔

## کوئی کام ٹھیک سے نہیں ہوتا

سوال: میرے دل میں ہر وقت عجیب عجیب خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں' ہر وقت لاحاصل سوچوں میں گم رہتا ہوں' کوئی کام مجھ سے ٹھیک طریقے سے نہیں ہو پاتا۔ اس مرض کی وجہ سے میری صحت بھی دن بدن گرتی جا رہی ہے۔ اگر بیٹھا ہوں تو گھنٹوں ذہن و دل میں عجیب و غریب گھٹیا قسم کے خیالات گردش کرتے رہتے ہیں اور میں بیٹھا ہی رہتا ہوں جب تک کوئی مجھے خود نہ

آکر اٹھائے۔ اس الجھن سے نجات کیلئے کوئی اچھا سا وظیفہ تجویز فرمادیں۔

**(محمد ریاض، پتوکی)**

**جواب:** ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ یَاسَلَامُ الْمُهَيْمِنُ الْقُدُّوْسُ پڑھ کر اپنے سینے پر دم کردیا کریں۔ نماز فجر کے بعد کسی ایسی جگہ چہل قدمی کریں جہاں قدرتی نظارے زیادہ ہوں۔ اس دوران اپنی توجہ قدرت کی نشانیوں پر قائم رکھیں اور ان کے بارے میں غور کیا کریں۔ کم از کم چالیس دن اس پروگرام پر پابندی سے عمل کریں۔ انشاءاللہ قلب میں لطیف خیالات و کیفیات کا غلبہ ہوجائے گا۔

## بہنوں کے رشتے طے نہیں ہو رہے

**سوال:** ہم پانچ بہنیں ہیں، بھائی کوئی نہیں ہے۔ بڑی بہن کی عمر انیس سال ہوئی تو ان کا رشتہ طے ہوگیا، ایک سال بعد شادی ہوگئی ان کی شادی کے ساتھ ہی دوسری بہن یعنی میرا رشتہ طے ہوا اور چند ماہ بعد شادی بھی ہوگئی، ولیمہ کی تقریب میں تیسری بہن کو بھی ایک خاتون نے اپنے لڑکے کیلئے پسند کرلیا اس طرح ڈیڑھ سال کے عرصہ میں ہم تین بہنیں اپنے اپنے گھروں کی ہوگئیں لیکن اس کے بعد سات سال ہوگئے ہیں آخری دو بہنوں کے رشتے طے نہیں ہوئے۔ والدین اس قدر پریشان ہیں کہ راتوں کی نیند تک اڑ گئی ہے۔ شادی شدہ بہنیں اپنے گھروں میں بہت خوش ہیں لیکن ہم اپنی دو بہنوں کی شادی میں تاخیر سے اور اس وجہ سے والدین کی گرتی ہوئی صحت سے بہت پریشان ہیں۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے اوپر تلے بیٹیوں کی جلدی جلدی شادی ہونے پر ہمارے گھر کو شدید قسم کی نظر لگ گئی ہے۔ **(ج۔ش)**

**جواب:** نظر کی اچھی یا بری تاثیر سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں نظر بد سے نجات کیلئے دعاؤں کا ذکر ملتا ہے۔ آپ کے والدین اور چھوٹی بہنیں فجر کی نماز کے فوراً بعد اور عشاء کی نماز کے بعد جائے نماز پر بیٹھ کر اکیس اکیس بِاسْمِكَ اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ حَرَّهَا وَبَرْدَهَا وَصَبَهَا پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور اس کے

بعد باذن اللہ کہتے ہوئے اُٹھ کر کھڑے ہو جائیں۔ یہ عمل بلا ناغہ اکیس اکیس روز تک کیا جائے۔ گھر کے چاروں افراد کسی ایک روز بھی یہ عمل کر سکتے ہیں۔ اکیس روز کے اس عمل کے بعد عشاء کے بعد اکتالیس بار سورۂ اخلاص اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی کے لیے دعا کی جائے۔

## کب تک تسلیوں کے سہارے بیٹھی رہوں

سوال: وہ یونیورسٹی میں میرا کلاس فیلو تھا' میں نے اس کی نگاہوں میں اپنے لیے پسندیدگی محسوس کی لیکن میں نے کسی ردعمل کا اظہار نہیں کیا۔ چند ماہ بعد اس نے کھل کر اپنے جذبات کا اظہار کر دیا' ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ اگر تمہارا جواب ہاں میں ہو تو فائنل امتحانات کے فوراً بعد میں اپنے گھر والوں کو تمہارے ہاں بھیجوں گا۔ مجھے یہ بات بہت معقول لگی۔ میں نے اس بات کا ذکر اپنی امی سے کیا تو انہوں نے کہا جب اس کے والدین آئیں گے تب دیکھا جائیگا۔ میں نے یہ بات اس کو بھی بتا دی تو اس نے کہا کہ اگر اس دوران تمہارا کوئی رشتہ آئے تو تم ہاں نہ کرنا۔ مجھے اس کی باتوں میں سچائی اور خلوص کی جھلک نظر آئی میں نے اس سے وعدہ کر لیا۔ اس دوران میرے تین چار بہت اچھے اچھے رشتے آئے لیکن میں نے نہ کر دی۔ آج کل صورتحال یہ ہے کہ ہمیں یونیورسٹی سے فارغ ہوئے پانچ سال ہو گئے ہیں وہ ایک اچھے عہدہ پر فائز ہے میں خود ایک کمپنی میں اگزیکٹو پوسٹ پر ہوں لیکن اس نے اب تک اپنے والدین کو ہمارے گھر نہیں بھیجا۔ میں سخت پریشان ہوں' والدین کے سامنے شرمندہ بھی ہوں۔ جب بھی اس سے بات کرتی ہوں وہ صرف یہ کہتا ہے تھوڑا انتظار اور کر لو پھر سب ٹھیک ہو جائے گا۔ میں آخر کب تک اس کی تسلیوں کے سہارے بیٹھی رہوں گی۔ **(پوشیدہ)**

جواب: آپ کیلئے بہتر ہو گا کہ اس کی تسلیوں کے سہارے بیٹھ کر وقت برباد نہ کیا جائے۔ اب اگر کوئی مناسب رشتہ آئے تو اس پر سنجیدگی سے غور کرنا چاہیے۔ آپ

عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک بار رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۔ يَا مُجِيْبَ الدَّعْوَاتِ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيْمُ ۔ گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شادی کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَا وَالِیُ کا ورد کرتی رہیں۔

## کہیں پاگل نہ ہو جاؤں!!!

سوال: میری عمر تیس سال ہو گئی ہے مگر ابھی تک شادی نہیں ہوئی' میرا رشتہ میرے اپنے ہی خاندان میں طے تھا' لیکن عین موقع پر لڑکے نے انکار کر دیا اور دوسری جگہ اس کو لڑکی پسند آ گئی اور اس نے شادی کر لی۔ اب وہ اپنی بیوی کے ساتھ خوش ہے بچے بھی ہیں لیکن اس نے مجھے تو تباہ کر دیا' میرے اور میرے والدین کے ساتھ اس نے دھوکہ کیا۔ اب میں اس آس پر بیٹھی ہوں کہ شاید کوئی رشتہ آ جائے لیکن میری قسمت کے دروازے ایسے بند ہیں کہ کہیں سے امید نہیں ہے۔ میں ہر وقت کڑھتی رہتی ہوں اور اپنی تقدیر پر آنسو بہاتی رہتی ہوں۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں میں پاگل نہ ہو جاؤں کیونکہ میرا ذہن جواب دے چکا ہے۔ اپنی بیٹی سمجھ کر کچھ پڑھنے کیلئے دیں تاکہ میری پریشانی دور ہو۔ (ایک دکھی بیٹی)

جواب: راستہ متعین ہے' اللہ کا نظام بھی اپنی جگہ جاری و ساری ہے لڑکیاں ماں باپ کی آنکھوں کا نور اور دل کا سرور ہیں مگر اسٹیٹس (معیار زندگی) کا برا ہو کہ ہر ماں' ہر باپ' ہر لڑکی خود ساختہ معیار زندگی کے خول میں بند ہے۔ رشتے ناطے کاروبار بن گئے ہیں۔ آپ اور آپ جیسی بے شمار بیٹیاں جو اچھے بر کا انتظار کرتے کرتے والدین کے گھر پر بیٹھی بوڑھی ہو رہی ہیں کو چاہیے کہ پانچ وقت نماز کی پابندی کریں اور 100 بار بسم اللہ الرحمن الرحیم نصر من اللہ وفتح قریب پڑھ کر دعا کیا کریں۔ زندگی میں نشیب و فراز آتے رہتے ہیں' مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ اللہ کے اوپر یقین' بندے کیلئے بڑی کامیابی کا سبب بن جاتا ہے۔ دن رات میں جب بھی وقت مل

جائے وضو اور بغیر وضو" یاحی یاقیوم " پڑھا کریں' غریبوں کی مدد کریں' اللہ تعالیٰ غیب سے مدد فرمائیں گے۔ انشاء اللہ!

## مرنے کی دعائیں کرتی ہوں

**سوال:** میں بہت حساس طبیعت کی مالک ہوں' میری عمر 18 سال ہے لیکن دل بالکل بوڑھوں جیسا کہ کوئی خوشی خوشی نہیں لگتی۔ بہت مایوس رہتی ہوں اس دنیا میں زندہ رہنے کا جی نہیں چاہتا' مرنے کی دعائیں کرتی ہوں' ذہن پر ہر وقت ایک انجانا خوف طاری رہتا ہے۔ کسی سے بات کرتے ہوئے ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی ایسا سوال نہ کردے جس کا میں جواب نہ دے سکوں' خوف کا یہ عالم ہے کہ منہ سے آواز نہیں نکلتی۔ اکثر ڈراؤنے خواب دیکھتی ہوں۔ **(امینہ ظفر، کراچی)**

**جواب:** رات سوتے وقت سو بار" الا ان اولیاء اللہ لا خوف علیھم ولا ھم یحزنون " پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ تین بار چہرے پر پھیر لیں۔

## امتحان کی تیاری

**سوال:** میرے فائنل ایئر کے پیپرز ہیں' تیاری کرتا ہوں مگر جس طرح کرنی چاہیے اس طرح کر نہیں پاتا۔ پڑھنے بیٹھتا ہوں اور طبیعت میں عجب سی بے چینی شروع ہو جاتی ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ کہیں میں فیل ہی نہ ہو جاؤں۔ براہ مہربانی اس کیلئے مجھے کوئی اچھا سا وظیفہ عنایت فرمائیں۔ **(منیر احمد، ساہیوال)**

**جواب:** میرے پاس اس طرح کے ڈھیروں خطوط آتے جس میں طالب علم اپنے مسائل بیان کرتے ہیں۔ ان تمام طالب علموں کو چاہیے کہ تعلیم پر بھرپور توجہ دیں اور محنت کے ساتھ ساتھ رات کو سوتے وقت سو بار یاعلیم علمنی پڑھ کر آنکھیں بند کر کے دس منٹ تک یہ تصور کریں کہ آپ کے دماغ میں نیلی روشنیاں ذخیرہ ہو رہی ہیں۔ نتیجہ آنے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ وہ خواتین و حضرات جو دماغی کمزوری کا شکار ہیں انہیں چاہیے کہ دن میں تین بار ایک ایک چمچ شہد پر نو بار یاعلیم پڑھ کر دم

کر کے کھائیں۔ اس عمل سے ذہن تیز' حافظہ روشن اور دماغ طاقتور ہو جاتا ہے۔

## بہنوں کی محنت کی کمائی بھائی اپنی ملکیت سمجھتا ہے

**سوال:** عرض ہے کہ میرا بھائی کوئی کام نہیں کرتا، گھر میں دوسرے بھائی بہن ملازمت کرتے ہیں ہم بہنیں سکول ٹیچر ہیں' کمائی ہوئی رقم بھائی اپنی ملکیت سمجھتا ہے۔ تمام بہن بھائیوں پر اس کا رعب ہے۔ محنت سے جی چراتا ہے' کئی بار اس کی نوکری لگی لیکن اس نے چھوڑ دی باہر کے لوگوں سے لڑتا جھگڑتا ہے۔ کیا مجال کے گھر کا کوئی فرد اسے کچھ کہہ دے' گندی گالیاں بکتا ہے۔ والدہ یہ صدمہ اٹھاتے اٹھاتے انتقال کر گئیں۔ ہم بہن بھائی اس سے بہت تنگ ہیں۔ آپ اس کا روحانی علاج بتائیں کہ وہ نوکری میں دل لگا کر کام کرے اور بہن بھائیوں کی محنت سے کمائی ہوئی رقم کو اپنی ملکیت نہ سمجھے' بُری صحبت سے بچے اور اپنے بہن بھائیوں سے محبت کرے۔

(ثمن، کراچی)

**جواب:** رات کو جب گہری نیند میں ہو تو اس کے سرہانے کھڑی ہو کر ایک بار ''بل ھو اقرآن مجید فی لوح'' محفوظ پڑھ کر سر کی طرف پھونک مار دیا کریں۔ بلاناغہ چالیس دن تک یہ عمل کریں۔

## شوہر کی محبت۔۔۔!

**سوال:** میرے شوہر ہر وقت مجھ میں عیب نکالتے رہتے ہیں جبکہ میرے گھر والے اور رشتہ دار میرے حسن کی مثالیں دیتے ہیں مگر میرے شوہر کو دوسری عورتیں اچھی لگتی ہیں۔ انہوں نے شادی سے پہلے ایسے ایسے قصے سنائے کہ اگر میری جگہ کوئی اور عورت ہوتی تو پتہ نہیں کیا سے یا کر لیتی۔ گھر میں کوئی عورت آتی ہے تو وہ ٹکٹکی باندھ کر اس عورت کو دیکھتے رہتے ہیں میں خود شرمندہ ہو جاتی ہوں کہ یہ عورت کیا سوچے گی۔ انگریز عورتیں اور ان کی فلمیں انہیں بہت پسند ہے' موبائل میں ہر وقت لے کر گھومتے ہیں۔ مجھے ان باتوں سے نفرت ہے۔ جناب عالی! میرے شوہر کو بیٹے کی بہت خواہش ہے' میری

بیٹیوں سے وہ بالکل خوش نہیں ہیں اب پھر امید سے ہوں اب وہ پھر آس لگائے بیٹھے ہیں کہ بیٹا ہوگا۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر مجھ سے محبت کریں وہ غیر عورتوں کو دیکھنا چھوڑ دیں صرف مجھے دیکھیں مجھ سے بہت محبت کریں اور میری بیٹی سے اور آئندہ آنے والا بچہ چاہے بیٹا ہو یا بیٹی محبت کریں۔ (ایک دکھی بیوی)

**جواب:** سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے اول آخر گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار سورۂ اخلاص پڑھ کر بات کیے بغیر بستر میں چلی جائیں آنکھیں بند کر کے اپنے شوہر کا تصور کرتے کرتے سو جائیں۔ انشاءاللہ آپ کے علاوہ کوئی ان کی نظر میں نہیں آئے گا۔ بیٹے کیلئے عشاء کی نماز کے بعد 300 بار "یا اول" پڑھ کر پیٹ پر دم کریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں بیٹا ہونے پر دس غریب آدمیوں کو کھانا کھلا دیں۔

## ذہن فعل بد کی طرف مائل رہتا ہے

**سوال:** میں پانچ وقت کا نمازی ہوں اور ہمیشہ پاک رہنے کی کوشش کرتا ہوں لیکن بُرے خیالات کی یلغار کی وجہ سے اکثر ذہن فعل بد کی طرف مائل رہتا ہے۔ اب تو سوچنے لگا ہوں کہ ایسی نمازوں کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ میں دو دفعہ اعتکاف میں بھی اسی وجہ سے بیٹھ چکا ہوں کہ شاید میرا ذہن کنٹرول میں آجائے مگر ایسا نہیں ہوا۔ (پوشیدہ)

**جواب:** اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ارشاد فرمایا کہ: "بے شک! نماز فحاشات و منکرات اور برائیوں سے روکتی ہے" پھر کیا وجہ ہے کہ ہم نمازی ہونے کے ساتھ ساتھ برائیاں اور گناہ بھی کرتے ہیں۔ اس امر کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ صلوٰۃ (نماز) کا تعلق قائمیت سے ہے جبکہ ہم صلوٰۃ قائم نہیں کرتے بلکہ پڑھتے ہیں۔ پڑھنا بمعنی کسی عمل کو عادتاً دہراتے رہنا ہے جبکہ قائم کرنا بمعنی رابطہ پیدا کرنا ہوتا ہے یعنی جب ہم صلوٰۃ (نماز) قائم کریں تو اللہ تعالیٰ سے ایسا تعلق اور ایسا ربط قائم ہو جائے کہ اللہ اور بندے کے درمیان کوئی تیسری چیز دخیل اور حائل نہ ہو۔ ایسی نمازیں صلوٰۃ کی قائمیت

میں آتی ہیں اور یقیناً برائیوں سے روکتی ہیں۔ آپ کیلئے میرا مشورہ ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک بار استغفار پڑھ کر بند آنکھوں سے ''مرتبہ احسان'' کا مراقبہ کریں۔ یعنی یہ تصور کریں کہ آپ خدا کو دیکھ رہے ہیں یا یہ کہ خدا آپ کو دیکھ رہا ہے۔ پندرہ منٹ روزانہ مرتبہ احسان کے اس مراقبہ سے امید ہے بہت کم مدت میں آپ گرگوں صورت حال سے نجات پالیں گے۔

## معذوری سے نجات

**سوال:** میری عمر انیس سال ہے' میں جب سات سال کی تھی تو پنجوں پر چلتی تھی تب بہت سے ڈاکٹروں کو دکھایا انہوں نے طاقت کی دوا دی اور ایکسرے وغیرہ لیتے رہے۔ میری خالہ کے تین چار بچے بھی ایسے ہیں۔ میں پیروں پر بیٹھوں تو سہارے کے بغیر اٹھ نہیں سکتی' تین سال پہلے میرے والد نے ایک بڑے ہسپتال میں دکھایا تو ڈاکٹر نے کہا کہ آپ دیر سے آئے ہیں' یہ نیورو فزیشن کا کیس تھا' دماغ سے کوئی نالی ریڑھ کی ہڈی سے ایڑی میں ہوتی ہے وہاں شاید کمزوری ہے' کوئی تسلی بخش جواب نہیں ملا۔ مالش بہت کروائی' مختلف حکماء کے پاس بھی گئے افاقہ نہیں ہوا۔ میں بہت مایوس ہو چکی ہوں' میرے والدین کو میرا کتنا دکھ ہوگا یہ آپ جان سکتے ہیں کیونکہ آپ بھی ایک باپ ہیں۔ جب بھی اپنے متعلق باتیں سنتی ہوں تو جی چاہتا ہے کہ مر جاؤں میرے لیے دعا کیجئے گا کہ جلد از جلد مجھے اس معذوری سے نجات ملے۔ (سدرہ، بہاولپور)

**جواب:** علاج کافی طویل ہے' لیکن آسان ہے پھر ایسے امراض میں جس کا علاج ڈاکٹری اور حکمت میں نہ ہو طویل علاج کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ کالے تلوں کا تیل اپنے سامنے نکلوائیں زرد رنگ کی بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھ دیں' بوتل کا اوپری گردن کا حصہ خالی رہنا چاہیے چالیس روز کے بعد یہ تیل صبح نہار منہ باسی روٹی پر چپڑ کر ناشتہ میں کھائیں اور یہی تیل متاثرہ اعضاء پر دائروں میں مالش کریں۔ پانچ ماہ مسلسل علاج کریں۔

## سارا گھرانہ آپس میں لڑتا رہتا ہے

سوال: ماں باپ گھر میں لڑتے ہیں، بہن بھائیوں کی بات بات پر لڑائی رہتی ہے۔ گھر کا ماحول کشیدہ رہتا ہے' ہر فرد ایک دوسرے کو کاٹ کھانے کی فکر میں رہتا ہے' گھر جہنم بنا ہوا ہے' بھائی والد سے لڑتے رہتے ہیں' بہنوئی نے ادھم مچا رکھا ہے اور ہر وقت غصہ میں رہتے ہیں آپس کی نا اتفاقی کی وجہ سے ہمسائے اور محلے کے لوگ گھر میں آنے سے کتراتے ہیں' بے جا لڑائیوں کے سبب رشتے طے نہیں ہو پا رہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ (الف۔ب)

جواب: یہ وہ مسئلے ہیں جو اکثر خواتین و حضرات کو لاحق ہیں۔ ان سب کا روحانی علاج یہ ہے کہ صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے پہلے ایک گلاس پانی پر تین بار

**والکاظمین الغیظ ٥ والعافین عن الناس ٥ واللہ یحب المحسنین ٥**

پڑھ کر پانی پر دم کر دیا کریں اور اس پانی کو اس پانی میں ملا دیا کریں جہاں سے گھر کے تمام افراد پانی پیتے ہیں۔ عمل کی مدت چالیس روز ہے۔ اس عمل سے غصہ ختم ہو کر گھر کے تمام افراد شیر و شکر ہو جاتے ہیں اور خوشیاں لوٹ آتی ہیں۔

## کام شروع کرنے سے پہلے ہی ناکامی

سوال: میں میڈیکل کالج میں پڑھتی ہوں' میرا مسئلہ یہ ہے کہ کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے مجھے ناکامی کا خیال آجاتا ہے۔ یہ خیال مجھ پر شدید مایوسی طاری کر دیتا ہے اور میں سوچنے لگتی ہوں کہ کتنی ہی محنت کر لی جائے لاحاصل ہی رہے گی۔ پڑھتے وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں اس امتحان میں فیل ہو جاؤں گی۔ (نسیمہ، کراچی)

جواب: منفی خیالات سے نجات اور قوت ارادی میں اضافہ کے لیے مراقبہ ایک نہایت مفید عمل ہے۔ آپ کیلئے نیلی روشنیوں کا مراقبہ بہتر رہے گا۔ رات سونے سے قبل آرام دہ نشست میں بیٹھ کر مراقبہ میں تصور کریں کہ آپ نیلے رنگ کے ماحول میں بیٹھی ہیں۔ مراقبہ سے قبل سو بار درود شریف اور سو بار **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** کا ورد کریں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کرتی رہا کریں۔

## اپنی غلطی کا نتیجہ

سوال: میرا مسئلہ خود اپنی غلطی کا نتیجہ ہے۔ آج جب میں اپنی سابقہ زندگی کے بارے میں سوچتی ہوں تو کانپ جاتی ہوں' اللہ سے رو رو کر توبہ کرتی ہوں۔ میری کچھ غلطیوں نے میری زندگی کو جہنم بنا کر رہ دیا ہے۔ واقعہ کچھ یوں ہے کہ دو سال پہلے ایک شخص سے میری دوستی ہوگئی۔ میں تو اسے غیر شادی شدہ ہی سمجھتی تھی اس نے بھی نہیں بتایا کہ وہ شادی شدہ ہے۔ لیکن سات آٹھ ماہ بعد کسی اور ذریعہ سے مجھے یہ معلوم ہوا کہ (ش) تو شادی شدہ ہے اس پر میں نے (ش) سے کچھ کہے سنے بغیر کنارہ کشی اختیار کرلی اور اپنی تعلیم مکمل کر کے ایک جگہ جاب کرلی۔ یہاں میری ایک اور لڑکے (ا) سے دوستی ہوئی اس نے مجھے بہت محبت دی' میں نے اسے (ش) کے بارے میں سب کچھ بتادیا۔ بہر حال (ا) نے مجھے معاف کردیا اور ہمارا رشتہ طے ہوگیا۔ (ا) کا ایک بھائی ہمارے رشتہ کے حق میں نہ تھا۔ (ش) کو یہ بات معلوم ہوئی تو اس نے (ا) کے بھائی سے رابطہ کیا اور انہیں میرے بارے میں بُری بُری بتائیں اس پر (ا) کے بھائی نے ہنگامہ کھڑا کردیا اور (ا) کو مجبور کردیا کہ وہ یہ رشتہ ختم کردے۔ ایک دھوکہ باز شخص کی گھٹیا حرکت کی وجہ سے میرا رشتہ ٹوٹ گیا۔ بہر حال مجھے تو اپنی ہی غلطی کی سزا ملی۔ آج بھی ہم ایک دوسرے سے شادی کے خواہشمند ہیں لیکن ان کا بھائی ہمارے رشتہ پر راضی نہیں ہے۔ براہ کرم کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے میرا رشتہ دوبارہ ہوجائے۔ (م۔ا)

جواب: یہ سب اسلام سے دوری کا نتیجہ ہے' آپ عصر کی نماز کے بعد 100 بار نَصْرٌ مِّنَ اللّٰهِ وَ فَتْحٌ قَرِيْبٌ۔ گیارہ گیارہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر مقصد کے حصول کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن بعد میں شمار کرلیں' چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَاسَلَامُ کا ورد کریں اور روزانہ

سابقہ گناہوں سے توبہ کرتے ہوئے سومرتبہ استغفار لازمی پڑھیں۔

## لیکن اب ایسا نہیں ہے۔۔۔

**سوال:** میں اور میرا شوہر اکثر ایک دوسرے سے لڑنے لگتے ہیں حالانکہ بظاہر کوئی وجہ بھی نہیں ہوتی' پہلے ہم دونوں ایک دوسرے سے شدید محبت کرتے تھے' ایک دوسرے کیلئے جیتے مرتے تھے لیکن اب ایسا نہیں ہے۔ ہمیں ایک دوسرے سے بے زاری محسوس ہوتی ہے شکل دیکھ کر غصہ آنے لگتا ہے۔ شادی سے پہلے میں پانچ وقت نماز کی پابند تھی' تہجد بھی پڑھتی تھی۔ شوہر بھی پابند صلوٰۃ تھے اور اکثر درس بھی دیا کرتے تھے لیکن اب کچھ عرصہ سے پانچ وقت کی نماز بھی صحیح طرح ادا نہیں ہو پا رہی ہے۔ شوہر کی صحت بھی خراب رہنے لگی ہے۔ میری نند کو کسی نے بتایا ہے کہ ہمارے خاندان پر کوئی بدخواہ کچھ گندا عمل کروا رہا ہے۔ (س۔ج)

**جواب:** شام کو تین بار سورۂ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور تھوڑا سا پانی گھر کے چاروں کونوں میں بھی چھڑک دیں۔ یہ عمل بلاناغہ کم از کم اکیس روز تک کیا جائے۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الٰہی **یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ** کا ورد کریں۔ سب گھر والوں کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔ رات سونے سے قبل ایک سو ایک بار سورۂ النساء کی آیت 53۔54 اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے سب گھر والوں کا تصور کر کے دم کر دیں اور مخالفوں کے شر سے محفوظ رہنے کی دعا کریں۔ کم از کم ایک ماہ تک۔

## معاشی پریشانی اور قرض

**سوال:** گرمی کے دنوں میں میری طبیعت سست رہتی ہے۔ بلڈ پریشر اکثر کم ہو جاتا ہے۔ طبیعت کی سستی کی وجہ سے کام میں بھی دل نہیں لگتا۔ اس کے علاوہ کچھ دنوں سے معاشی پریشانی کی وجہ سے قرض ہو گیا ہے۔ (منیر احمد، سکھر)

**جواب:** گرمی کے دنوں میں بلڈ پریشر کم ہونے کی وجہ پسینہ کی زیادتی ہو سکتی ہے۔

پسینہ کی زیادتی سے جسم میں نمکیات کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں پانی زیادہ پینا چاہیے۔ پینے کے پانی میں حسب ذائقہ شکر اور تھوڑا سا نمک شامل کر لینا چاہیے۔ روزگار میں برکت اور قرض کی ادائیگی کیلئے عشاء کی نماز کے بعد 101 بار یَارَزَّاقُ گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ ہر جمعرات حسب توفیق خیرات کر دیا کریں۔

## گندگی اور ناپاکی کے احساس میں مبتلا

**سوال:** میں تشویش، پریشانی اور خبط کا شکار ہوں، مجھے ہر وقت گندگی اور ناپاکی کا احساس رہتا ہے۔ باتھ روم جاؤں تو لگتا ہے کہ چھینٹے پڑ گئے ہیں یا طہارت صحیح نہیں کی، چنانچہ دوبارہ ہاتھ پاؤں دھوتی ہوں یا غسل کرتی ہوں۔۔۔ کبھی کبھی تو دن میں پانچ چھ مرتبہ نہاتی ہوں، دوران غسل نلکے اور ہینڈل بار بار دھوتی ہوں، نہا کر باہر آؤں تو لگتا ہے کہ شاید ان کپڑوں پر پیشاب کے قطرے لگ گئے ہیں، یہ بے چینی اتنی شدت سے ہوتی ہے کہ دوبارہ نہانے چلی جاتی ہوں۔ میری صحت جواب دے چکی ہے، اب اکثر دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے، سر چکراتا ہے اور متلی محسوس ہوتی ہے۔ ایک خاص بات یہ کہ جن دنوں میں نے نماز نہیں پڑھنی ہوتی تب ایسا کچھ احساس نہیں ہوتا۔ **(پوشیدہ)**

**جواب:** صبح و شام اکیس اکیس بار سورۂ نور آیت نمبر 21۔ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک چمچ شہد پر دم کر کے پئیں ایک ماہ تک روزانہ کم از کم دو رکوع سورۂ بقرہ کی تلاوت کریں اور ترجمہ بھی پڑھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔

## پیسے کی فراوانی نے بگاڑ دیا

**سوال:** میری شادی کو 24 سال ہو گئے ہیں ماشاء اللہ تین بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں، ایک بیٹی اور بیٹا ابھی پڑھ رہے ہیں، ایک بیٹی کا رشتہ ایک بہت اچھے گھرانے میں طے ہو گیا ہے، معاشی لحاظ سے الحمدللہ کوئی پریشانی نہیں ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر کی

صحبت بہت خراب ہے۔ پیسے کی فراوانی نے انہیں بگاڑ دیا ہے' میں نے شوہر کو سمجھایا کہ بچے بڑے ہو گئے ہیں' بیٹی کی شادی ہونے والی ہے اپنی اولاد کی خاطر ہی سہی ان چیزوں کو چھوڑ دیں تو انہوں نے بے ساختہ جواب دیا کہ تمہیں اور بچوں کو چھوڑ سکتا ہوں ان دوستوں کو نہیں چھوڑ سکتا۔ میری بڑی بیٹی اپنے باپ کی باتوں کی وجہ سے بہت پریشان ہے۔ اس کے سسرال والے بڑے کاروباری اور نہایت نیک اور پابند صوم وصلوٰۃ ہیں۔ ابھی تک بیٹی کے سسرال والے میرے شوہر کی ان عادتوں کی وجہ سے لاعلم ہیں۔ اگر پتہ چل گیا تو کہیں اس رشتہ پر کوئی منفی اثر نہ پڑے۔

**(ام مبین احمد، اسلام آباد)**

**جواب:** رات سونے سے قبل ایک سو ایک بار سورۂ حم السجدہ کی آیت 34-35۔ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے طرزِ عمل میں اصلاح اور مزاج میں اعتدال کیلئے دعا کریں۔ عمل کم از کم تین ماہ تک جاری رکھیں۔

## شرم سے پانی پانی

**سوال:** میری شادی ہوئے پانچ سال ہو گئے ہیں' الحمدللہ مجھے بہت نیک سیرت اور خوبصورت اللہ نے بیوی دی ہے اور نہایت ہی خوبصورت دو بیٹے بھی عطا فرمائے ہیں۔ مگر پچھلے دنوں مجھ سے ایک ایسا گناہ سرزرد ہو گیا ہے کہ جو مجھے دن رات کھائے جا رہا ہے۔ مجھے اپنے آپ سے گھن آتی ہے۔ اپنی بیوی کے سامنے جاتا ہوں تو شرم سے پانی پانی ہو جاتا ہوں۔ ہر روز اللہ سے رو رو کر توبہ کرتا ہوں۔ براہ مہربانی مجھے کوئی ایسا وظیفہ عطا فرمادیں کہ میرے دل کو سکون مل جائے۔ میرا نام شائع نہ کیا جائے۔ **(پوشیدہ)**

**جواب:** سیدنا حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ارشادات سے معلوم ہوتا ہے کہ سچی توبہ پچھلے گناہوں کو دھو دیتی ہے۔ انسان فطرتاً کمزور واقع ہوا ہے لیکن جب وہ اپنی خطا کا اعتراف کر رہا ہے اور اللہ تعالیٰ سے استغفار و توبہ کر رہا ہے تو وہ احساس گناہ

سے خواہ مخواہ اپنے آپ کو مبتلائے عذاب کیوں رکھے بلکہ اس پر واجب ہے کہ اللہ تعالیٰ کے حضور معافی اور مغفرت کا امیدوار رہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کا ارشاد اقدس ہے: ''اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے اگر تم گناہ نہ کرتے تو اللہ تعالیٰ تمہیں ختم کر کے ایسی قوم لاتا جو گناہ کر کے اللہ تعالیٰ سے استغفار کرتی پھر اللہ تعالیٰ ان کی مغفرت فرماتا۔'' (**صحیح مسلم**) ایک اور جگہ ارشاد فرمایا: ''ہر انسان خطا کار ہے اور خطا کاروں میں سب سے بہتر توبہ کرنے والے ہیں'' (**مسند احمد**) قرآن پاک میں اللہ رب العزت کا ارشاد ہے: ''اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں سے محبت کرتا ہے'' (**توبہ 22**) چالیس روز تک ہر نماز کے بعد 100 مرتبہ اسم الٰہی **یَامُؤخِرُ** کا ورد کر لیں۔ انشاء اللہ آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہو جائے گا۔

## نسوار کھانے کی لت

**سوال:** تقریباً دو سال سے نسوار کھانے کی لت لگ گئی ہے' میں اس بری عادت سے جان چھڑانا چاہتا ہوں۔ (**محمد اسحاق، ملتان**)

**جواب:** ایک پاؤ سونف لے لیں' آدھ پاؤ سونف کو بھون کر بقیہ آدھ پاؤ میں ملا کر رکھ لیں' جب نسوار کی خواہش ہو یہ سونف کھا لیا کریں۔ اپنی والدہ سے کہیں کہ جب آپ گہری نیند سو جائیں تو وہ آپ کے سرہانے کھڑے ہو کر سورۂ مائدہ کی آیت 90 ایک مرتبہ اتنی آواز سے پڑھیں کہ آپ کی نیند خراب نہ ہو۔ اس عمل کا دورانیہ 90 روز ہے۔

## مطلب کا پیار و محبت

**سوال:** ہمارے گھر میں عجیب نفسا نفسی کا عالم ہے۔ پیار محبت اگر ہے تو محض اپنے مطلب کیلئے بہن بھائی بہت بدتمیز اور نافرمان ہیں اس ماحول کی تشکیل میں ہمارے بڑوں کی غلطیوں کا بہت دخل ہے۔ مثلاً بڑے بھائی نے کیبل لگوائی ہوئی ہے' انٹرنیٹ کا کنکشن بھی ہے ہر کسی کے پاس وائی فائی موبائل ہے' ہر کوئی اپنے کمرے میں بیٹھ کر لیپ ٹاپ یوز کر رہا ہے' اتنی بڑی فیملی میں صرف میں ہی ہوں جو ہر غلط بات کی بہت

زیادہ مخالفت کرتا ہوں' کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جس سے گھر میں اسلامی تعلیمات کا بول بالا ہو اور گھر کے تمام افراد اس دنیا کو عارضی و فانی سمجھنے لگیں۔ (محمد شہباز، لاہور)

**جواب:** اپنے بڑوں کی غلطیاں نکالنے اور دوسروں کی مخالفت کرتے رہنے سے گھر میں اسلامی تعلیمات کا بول بالا نہیں ہو سکتا۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حیات طیبہ عمل سے عبارت ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے امت مسلمہ کیلئے جو پروگرام پیش کیا اس پر خود عمل کر کے دکھایا۔ اللہ تعالیٰ کے نزدیک پسندیدہ وہ ہے جو اُس کی مخلوق کے کام آتا ہے۔ آپ یہ نہ دیکھیں کون کس طرز فکر کا حامل ہے آپ ہر ایک کے ساتھ اچھے اخلاق کا مظاہرہ کریں۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے "مسکراہٹ بھی صدقہ ہے" روحانی مدد کیلئے ہر نماز کے بعد یَاوَلِیُّ کی ایک تسبیح پڑھ لیا کریں۔

## خواب میں حضرت بلال رضی اللہ عنہ سے ملاقات

**سوال:** میں اکثر خواب میں بزرگوں کو دیکھتی ہوں' کبھی کبھی مجھے آسمان پر روشنیوں سے تحریر کردہ اسمائے الٰہیہ اور آیات قرآنی بھی نظر آتی ہے اور کبھی کبھی تو جاگتے میں بھی ایسا ہوا کہ آسمان پر نظر ٹک گئی اور کوئی اسم الٰہی روشنیوں سے لکھا ہوا صاف اور روشن نظر آیا۔۔۔ ایک مرتبہ خواب میں حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زیارت بھی نصیب ہوئی اور ایک مرتبہ حضرت بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ، سے ملاقات ہوئی۔ ایک خواب میں میں نے خود کو حج کرتے ہوئے دیکھا ہے' اکثر وقت بے وقت میرے کانوں میں اذان کی آواز بھی آنے لگتی ہے۔ میں کسی کو بتاتی ہوں تو کوئی میری بات پر یقین نہیں کرتا۔

(میمونہ آصف، لاہور)

**جواب:** آپ کی بیان کردہ کیفیات حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے آپ کے قلبی تعلق و محبت اور روحانی بزرگوں کے ساتھ گہری عقیدت کو ظاہر کرتی ہیں۔ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خواب میں زیارت ہونا ایک بہت بڑی سعادت ہے۔ یہ سعادت ملنے پر بطور شکرانہ ہدیہ صلوٰۃ وسلام نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں پیش کرنا چاہیے۔

بطور شکرانہ غریبوں کی مالی مدد بھی ایک مستحسن کام ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے حبیب محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی زیارت کا شرف عطا فرمائے۔ آمین۔

## بیٹیوں کے ساتھ بُرا سلوک

**سوال:** ہم آٹھ بہن بھائی ہیں، پانچ بہنیں اور تین بھائی۔۔۔ بھائی ہم بہنوں سے چھوٹے ہیں۔ ماں باپ نے بھائیوں کے خوب لاڈ اٹھائے لیکن دکھ کی بات یہ ہے کہ ہمارے والدین نے ہم بہنوں کے ساتھ امتیازی سلوک کیا۔ ہمارے خاندان میں بیٹیوں کا وجود پسند نہیں کیا جاتا۔ سائنسی ترقی کے دور میں بھی ہماری ایک رشتہ دار کو الٹراساؤنڈ سے جب پتہ چلا کہ ان کے ہاں بیٹی کی ولادت ہوگی تو انہوں نے دو مرتبہ ابارشن کروالیا۔۔۔ کیا ہماری اُس رشتہ دار کا یہ عمل دور جاہلیت کے لوگوں جیسا نہیں ہے؟۔۔۔ ہمارے بھائیوں کو لاڈ پیار نے بہت زیادہ بگاڑ دیا ہے وہ ہماری تو چھوڑیں ماں باپ کی بھی عزت نہیں کرتے۔ ہر وقت آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں اور ابو سے پیسے مانگتے رہتے ہیں۔ **(پوشیدہ)**

**جواب:** بیٹوں کے مقابلہ میں بیٹیوں کے ساتھ کمتر سلوک کی کسی بھی طرح تائید نہیں کی جاسکتی ہے۔ ایک مسلمان گھرانے میں یہ طرز عمل قرآن اور ارشادات نبوی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کے خلاف ہے۔ رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے تو لڑکیوں کے ساتھ زیادہ بہتر سلوک کی تاکید فرمائی ہے۔ بعض کڑی شرائط کے تحت مجبوراً اسقاط حمل کروایا جاسکتا ہے لیکن محض اس لیے اسقاط حمل کرا دینا کہ لڑکی پیدا نہ ہو نا جائز اور شدید جرم کے مترادف ہے۔ ہمارے معاشرہ میں بیٹا اور بیٹی کے حوالہ سے مختلف تصورات موجود ہیں۔ بعض والدین سمجھتے ہیں کہ بیٹا ان کے بڑھاپے کا سہارا بنے گا جب کہ لڑکیاں پرائے گھر چلی جائیں گی۔ لیکن کئی گھرانوں میں یہ صورتحال سامنے آئی کہ لڑکے تو شادی کے بعد اپنی بیوی کو لے کر والدین کو چھوڑ کر چل دیئے جبکہ لڑکیاں پرائے گھر میں ہونے کے باوجود اپنے والدین کی خبر گیری اور حتی الامکان خدمت کرتی رہیں۔ والدین کی خدمت کیلئے لڑکا یا

لڑکی ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ والدین کی خدمت ایک سعادت ہے جو کسی کو بھی حاصل ہو سکتی ہے۔ آپ اپنے والدین کے فکر و عمل میں اصلاح کے لیے رات سونے سے قبل سورۃ النحل کی آیت 119 گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر والدین کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے طرز عمل میں اصلاح اور اولاد کے ساتھ یکساں سلوک کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَارَءُوْفُ کا ورد کریں۔

## شوہر اور بیٹوں کی لڑائی

**سوال:** میرے چار بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ بیٹی ماشاء اللہ اپنے گھر میں خوش ہے۔ ایک بیٹے کی بھی شادی کر دی ہے۔ وہ اپنی بیوی کے ساتھ ہمارے ساتھ ہی رہتا ہے۔ میرے شوہر کا وسیع کاروبار ہے۔ کراچی اور شارجہ میں ہمارے دفاتر ہیں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر اور بیٹوں میں بالکل نہیں بنتی۔ میرے شوہر ملنے جلنے والوں اور رشتہ داروں کے سامنے اپنے بیٹوں کی بے عزتی کر دیتے ہیں۔ باپ کے رویہ کو دیکھتے ہوئے میرا ایک بیٹا تو ہم سے تقریباً لاتعلق ہی ہو گیا ہے۔ اس نے اپنا کاروبار بھی الگ کر لیا ہے۔ اس کا کاروبار اچھا چل رہا ہے لگتا ہے کہ چھوٹا بیٹا بھی کچھ ایسا ہی سوچ رہا ہے۔ بڑے دو بیٹے کاروبار میں اپنے باپ کا ہاتھ بٹاتے ہیں لیکن میرے شوہر ان کا بھی کوئی خیال نہیں کرتے۔ بعض اوقات ان کے کاروباری وعدوں کو بلا وجہ منسوخ کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مارکیٹ میں میرے بیٹوں کی ساکھ نہیں بن پا رہی۔ براہ کرم کوئی دعا بتائیں جس کی برکت سے میرے شوہر کا غرور، تکبر ختم ہو وہ اپنی اولاد سے اچھا سلوک کریں اور غریب رشتہ داروں کو کمتر اور حقیر سمجھنا چھوڑ دیں۔ آپ کے خیال میں کیا مجھے بیٹوں کو علیحدہ کاروبار کی اجازت دے دینی چاہیے؟ (پ، اسلام آباد)

**جواب:** رات سونے سے پہلے 41 مرتبہ ۔ۂ رعد کی آیت 21-22 گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے مزاج

میں اعتدال اور عجز وانکساری کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے یَاشَکُوْرُ کا ورد کریں۔ جتنا زیادہ ہو سکے صدقہ خیرات کرتی رہا کریں۔ آپ کے دو بڑے بیٹے اگر اپنا کاروبار علیحدہ کرنا چاہیں تو انہیں زبردستی نہ روکیں۔ بہتر ہوگا کہ آپ خود اپنے شوہر سے بات کر کے ان دونوں کو خوش اسلوبی سے علیحدہ علیحدہ کام سونپ دیں۔

## مجھے اُس پر بھروسہ نہیں

**سوال:** کچھ عرصہ قبل یونیورسٹی میں ایک کلاس فیلولڑکے نے پہلی ملاقات میں براہ راست مجھے پرپوز کیا جس پر میں نے خاصے سخت لہجے میں اسے منع کر دیا۔ میرے منع کرنے کے باوجود وہ مستقل میری رضامندی کے حصول کی کوشش میں لگا رہا۔۔۔ بالآخر تنگ آکر میں نے کہا ہم اچھے دوست بن سکتے ہیں۔ پھر ہم نے ملنا شروع کر دیا۔ وہ چاہتا ہے کہ ہم مستقبل میں جیون ساتھی بن جائیں جبکہ مجھے اس پر پوری طرح اعتبار بھی نہیں آیا ہے۔ پھر وہ ہماری قومیت کا بھی نہیں ہے۔ میری ایک بہت گہری دوست کہتی ہے کہ وہ تم سے بہت محبت کرتا ہے اور ایسا سیدھا اور محبت کرنے والا لڑکا آج کے دور میں بہت مشکل سے ملتا ہے۔ لیکن مجھے اُس کی بات پر یقین نہیں آتا۔ **(پوشیدہ)**

**جواب:** اتنے لمبے چوڑے الجھاوے میں پڑنے کی کیا ضرورت ہے؟ آپ ان تمام باتوں سے اپنی والدہ کو آگاہ کر دیں۔ اس لڑکے سے کہیں کہ وہ آپ کے گھر باقاعدہ رشتہ بھیجے۔ جب رشتہ آجائے تو پھر معاملہ والدین پر چھوڑ دیں۔ پھر وہ جیسا آپ کے حق میں بہتر سوچیں گے ویسا ہی فیصلہ کریں گے۔

## صحن، جوتا اور بدصورتی

**سوال:** کچھ عرصہ قبل میں اور امی صحن میں سو رہے تھے، رات کے تین بجے میری آنکھ کھلی تو میں نے دیکھا کہ ایک جوتا پڑا ہوا ہے۔ میں ڈر گئی اور امی کو جگا کر پوچھا کہ یہ کہاں

سے آیا؟ امی کو بھی معلوم نہیں تھا کہ یہاں سے آیا اور کس کا ہے؟ اس واقعہ کے بعد میں مسلسل بیمار رہنے لگی ہوں' میرا اجڑا بہت بڑھ گیا ہے جس سے میری صورت عجیب سی ہوگئی ہے اس لیے میں نے لوگوں سے ملنا بھی چھوڑ دیا ہے۔ (ف، ر۔ ملتان)

**جواب:** آپ کی بیماری کا سبب اس روز ملنے والا جوتا نہیں ہے۔ ہمارے حساب سے آپ معدہ کی خرابی اور مسوڑھوں اور دانتوں کے امراض میں مبتلا ہیں بہتر ہوگا کہ نظام ہضم کی درستگی کی طرف توجہ دیں۔ کسی اچھی ڈاکٹر یا حکیم سے رابطہ کریں' مسوڑھوں اور دانتوں کا کسی ڈینٹسٹ سے معائنہ کروائیں۔ ہلکی اور زود ہضم غذائیں لیں۔ چندروز تک سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے تحت مسواک کریں۔

## گندگی کا خیال

**سوال:** میں جب بھی باتھ روم سے آتی ہوں تو کہنیوں تک ہاتھوں کو دھوتی رہتی ہوں پھر گھٹنوں تک ٹانگوں کو پانی سے اچھی طرح دھوتی ہوں۔ اُس وقت میرے ذہن پر یہ خیال شدت سے غالب ہوجاتا ہے کہ گندگی کی چھینٹوں سے میرے ہاتھ پیر گندے ہوگئے ہیں۔ بعض اوقات تو یہ خیال اس بری طرح مجھ کو ستاتا ہے کہ میں اپنے کپڑے بھی تبدیل کرکے ان کپڑوں کو دیر تک دھوتی رہتی ہوں۔ گندگی لگ جانے کے اس خیال نے میرے ذہن کو ماؤف کرکے رکھ دیا ہے اور نماز کے دوران بھی مجھے یہ خیالات آتے رہتے ہیں کہ پتہ نہیں میرا وضو ہوا ہے یا نہیں۔ (مہوش، سیالکوٹ)

**جواب:** پاکی ناپاکی سے متعلق آپ کو آنے والے یہ خیالات دراصل شیطانی وسوسے ہیں۔ ان وسوسوں سے نجات کا ایک طریقہ یہ ہے کہ انہیں کوئی اہمیت نہ دی جائے نہ ہی ان پر عمل کیا جائے۔ یعنی اگر یہ خیالات آتے ہیں تو انہیں روکا نہ جائے اور نہ ہی انہیں کوئی اہمیت دی جائے۔ چندروز کی اس مشق سے انشاء اللہ ان منفی خیالات کی شدت ٹوٹ جائے گی۔ قوت ارادی میں اضافے کے لیے صبح وشام اکیس اکیس بار سورۂ آل عمران کی آیت نمبر دو تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ٹیبل سپون شہد پر دم

کر کے پئیں۔ وضو بے وضو کثرت سے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔

## آسیب زدہ مکان

**سوال:** ہم چھ مہینے پہلے نئے مکان میں شفٹ ہوئے ہیں۔ پہلے جو لوگ رہتے تھے انہوں نے ہمیں بتایا تھا کہ یہ مکان بھاری ہے۔ لیکن میرے میاں نے کہا یہ سب توہمات ہیں ایسا کچھ نہیں ہوتا لیکن کچھ عرصہ بعد ہی مجھے یقین آ گیا کہ واقعی یہ گھر بھاری ہے۔ جب سے ہم لوگ یہاں آئے ہیں کوئی نہ کوئی ہر وقت بیمار رہتا ہے۔ بیمار نہ ہو تو چوٹ لگ جاتی ہے یا گر پڑ جاتا ہے۔ میرے بچے اکثر خواب میں ڈر جاتے ہیں اور بری طرح چیخ مار کر اُٹھ جاتے ہیں۔ جاگنے پر بتاتے ہیں کہ چڑیل گلا دبا رہی تھی۔ میں نے اپنے میاں کو بتایا تو انہوں نے پھر یہی کہا کہ تمہارا وہم ہے۔ آپ بتایئے کہ آخر یہ کیا ہے؟ اور اس کا کیا علاج ہے؟ **(عائشہ حیات، لاڑکانہ)**

**جواب:** گھر میں گیارہ دن تک روزانہ لوبان کی دھونی دیں' مغرب کے بعد تین بار سورۂ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلا دیں اور تھوڑا پانی گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ رات کے وقت گھر میں مکمل اندھیرا نہ کیا کریں۔ بچوں کے کمرے میں ہلکی روشنی رہے تو بہتر ہے۔ بچوں کو صبح و شام ایک ایک چمچ شہد پلا دیا کریں۔

## گھر میں شوہر کی عزت نہیں

**سوال:** میں اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہوں' شادی کے بعد میں والدین کے ساتھ ہی رہتی ہوں۔ میرے والد کی ایک دکان ہے جس پر میرے شوہر کام کرتے ہیں لیکن میرے والد شوہر کے ہاتھ پر ایک روپیہ تک نہیں رکھتے گھر میں میرے شوہر کی کوئی عزت نہیں' میرے والدین ان سے نوکروں جیسا سلوک کرتے ہیں۔ ہر ایک کے سامنے انہیں ذلیل کرتے رہتے ہیں۔ میں امی سے اس بات پر لڑتی بھی ہوں لیکن ان کے کان پر جوں تک نہیں رینگتی' ابو سے اس لیے کچھ نہیں کہتی کہ وہ غصے کے بہت تیز ہیں وہ ہمیں گھر سے نکالنے میں ایک منٹ کی دیر بھی نہیں کریں گے اور پھر ہم

کہاں جائیں گے؟ یہ سب سوچ کر میں ان کے سامنے بالکل خاموش رہتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں میرے شوہر کا کاروبار الگ ہو جائے بھلے سے ہم امی ابو کے ساتھ ہی رہیں لیکن ہماری اپنی زندگی ہو اور ہم اپنی مرضی سے کھا پی، پہن اوڑھ سکیں اور جہاں چاہیں آجا سکیں۔ (سویرا، کراچی)

**جواب:** اپنے مسئلہ کا حل تو آپ نے خود ہی تجویز کر دیا ہے کہ آپ کے شوہر کا کاروبار الگ ہو جائے۔ بہتر ہوگا کہ رہائش بھی الگ ہو۔ خواہ ایک ہی مکان میں اوپر نیچے ہو۔ آپ اپنے شوہر کو ہمت دلائیں کہ وہ اپنا علیحدہ کاروبار کریں یا فی الحال کہیں ملازمت کرلیں۔ عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس بار سورۂ طلاق کی آیت 2-3 گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے روزگار میں برکت و ترقی کیلئے دعا کریں کم از کم چالیس روز تک۔ ناغہ کے دن بعد میں پورے کرلیں۔ وضو بے وضو کثرت سے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ ہر جمعرات کو پانچ روپے خیرات کر دیا کریں۔

## ذہنی اذیت اور بے عملی

**سوال:** آج سے سات سال پہلے میں نے انٹر کے امتحان کی بہت اچھی طرح تیاری کی تھی۔ میرے پیپرز بھی بہت اچھے ہوئے تھے، ماضی کی طرح اس مرتبہ بھی میرے ٹیچرز اور والدین میرے اچھے نمبروں سے کامیابی کی توقع لگائے ہوئے تھے لیکن جب رزلٹ آیا تو +A حاصل کرنا تو دور میں تو ایک پیپر میں فیل تھا۔ اس کے بعد مجھے کئی راتوں تک نیند نہیں آئی اور میں کئی روز تک اس صدمے کی صورتحال میں اپنے کمرے میں بند رہا، مجھے چپ سی لگ گئی تھی اور ذہن اس طرح ہو گیا تھا کہ جیسے میں ایک ناکام لڑکا ہوں۔ تب سے میرا دل کہیں آنے جانے کو نہیں کرتا، میرا حافظہ بہت کمزور ہو گیا ہے، ذرا سی بھی خود اعتمادی نہیں ہے، ان کیفیات میں مجھے سات سال ہو گئے ہیں، اب میں اپنے آپ کو اس خول سے باہر نکلنا چاہتا ہوں لیکن مجھ میں ذرا سی بھی ہمت نہیں رہی، والدین کی طرف دیکھتا ہوں تو مجھے ان آنکھوں میں سرد مہری

نظر آتی ہے اور ان سے بات کرتے ہوئے ڈرتا ہوں۔ ہمارے گھر میں عبقری رسالہ بہت عرصے سے آرہا ہے اس لئے آپ کو اپنا ہمدرد سمجھنا شروع کر دیا ہے اور اس امید پر خط لکھا ہے کہ آپ مجھے اس حالت، ذہنی اذیت اور بے عملی سے نکالنے میں میری مدد کریں گے۔ (فرحان، کراچی)

جواب: کسی فرد سے دوسروں کی بہت زیادہ توقعات جہاں اس فرد کیلئے مہمیز کا کام کرتی ہیں وہیں اس کے اوپر شدید دباؤ کا سبب بھی بنتی ہیں۔ بعض اوقات اس شدید دباؤ کے منفی اثرات بھی ظاہر ہوتے ہیں۔ سکول کے آخری اور کالج کے ابتدائی دو برسوں میں لڑکے لڑکیاں عمر کے جس دور میں ہوتے ہیں اس دور میں ان میں اپنی شناخت کا احساس اور اپنی اہمیت منوانے کا جذبہ تقویت پا رہا ہوتا ہے اس دور سے گزرنے والے کئی نوجوان اپنے سے وابستہ توقعات پوری نہ کر پانے پر شدید شرمندگی اور خفت محسوس کرتے ہیں۔ عام مشاہدہ ہے کہ لڑکوں کی نسبت لڑکیاں اس معاملہ میں زیادہ حساس ہوتی ہیں اور ایسی کسی صورتحال کا سامنا نہ ہونے پر بعض اوقات شدید صدمہ میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ تاہم یہ بھی مشاہدہ ہے کہ بہت سی لڑکیاں جذباتی سپورٹ ملنے پر یا اپنے تئیں خود کو جلد ہی سنبھال بھی لیتی ہیں۔ دوسری طرف بہت سے لڑکے اول تو ایسی صورت میں صدمہ میں جلد مبتلا نہیں ہوتے لیکن اگر ان پر صدمہ کے اثرات مرتب ہوں تو خود کو سنبھالنے میں انہیں کافی وقت لگ جاتا ہے شاید ان میں موجود مردانہ انا انہیں ناکامی سے کمپرومائز کرنے سے روکتی ہے۔ کسی ناکامی پر اس مردانہ انا کے اثرات مختلف انداز سے ظاہر ہو سکتے ہیں۔ بعض لڑکے ناکامی کے ردعمل میں غصہ طیش اور کئی طرح کے ناپسندیدہ حرکات میں مبتلا ہو سکتے ہیں، کچھ لڑکے ناکامی کے ردعمل میں دوسروں کے سامنے آنے سے کترانے لگتے ہیں اور خود کو بہت محدود کر لیتے ہیں۔ بنظر غائر دیکھا جائے تو یہ دونوں ردعمل غلط ہیں۔ پہلا ردعمل یعنی ناکامی پر طیش میں آکر ناپسندیدہ افعال میں مبتلا ہو جانا اس شخص اور اس کے معاشرہ دونوں

کیلئے نقصان دہ ہے جبکہ دوسرا ردعمل یعنی خود کو الگ تھلگ کر کے محدود کر لینا زیادہ تر
خود اس شخص کیلئے ہی نقصان دہ ہے۔ آپ بطور روحانی علاج صبح وشام اکتالیس مرتبہ
سورۃ البقرہ کی آیت 255 ''اللہ الا الہ الا ھو الحی القیوم'' اول آخر گیارہ
گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل سپون شہد پر دم کر کے پئیں۔
وضو بے وضو کثرت سے ''یا علیم'' کا ورد کرتے رہا کریں ان شاء اللہ اس سے
آپ کو بہت سکون اور اس کیفیت سے نجات ملے گی۔

## والدہ کو ہماری شادیوں کی فکر نہیں

**سوال:** ہمارا مسئلہ تین بہنوں کی شادی کا ہے والدین میں ذہنی ہم آہنگی نہ ہونے کی
وجہ سے دونوں کے درمیان کئی سال پہلے علیحدگی ہو گئی تھی۔ میری والدہ نے سخت محنت
کر کے ہمیں پالا اور تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا۔ غربت کی وجہ سے ہمارے گھر کوئی
رشتہ دار نہیں آتا تھا حالانکہ ہمارا ددھیال اور ننھیال دونوں اسی شہر میں ہیں۔ بڑی بہن
نے انٹر کرنے کے بعد ملازمت کر لی تو ہمارے گھر میں کچھ خوشحالی آ گئی چند سال بعد
ہم دونوں بہنوں نے بھی بی ایس سی کرنے کے بعد ملازمت کر لی ہم اپنی ساری تنخواہ
اپنی والدہ کو لا کر دیتی ہیں۔ ہمارا مسئلہ رشتہ نہ آنا نہیں بلکہ ہمارے تو بہت رشتہ آ رہے
ہیں لیکن ہماری والدہ کا رویہ عجیب سا ہو گیا ہے کسی کو کہتی ہیں کہ بچیوں کے رشتے تو
ہو چکے ہیں کسی کو کہتی ہیں کہ ہم اپنے خاندان سے باہر شادی نہیں کرتے۔ اگر کوئی
دوبارہ رشتہ لے کر آتا ہے تو اس کو بہت ذلیل کرتی ہیں، کچھ دن پہلے ایک لڑکے کا رشتہ
آیا تھا وہ رشتہ مجھے بھی بہت پسند تھا اس کی والدہ کا فون ہمارے گھر آیا کہ ہم آپ کے
گھر رشتہ کے سلسلے میں آنا چاہتے ہیں تو ہماری والدہ نے کہا کہ وہ لڑکیاں تو اپنی ماں
کے ساتھ دوسرے شہر شفٹ ہو گئی ہیں۔ دوبارہ ان کی والدہ نے فون کیا تو کہا میں
بچوں کی خالہ بول رہی ہوں کبھی کہتی ہیں کہ رانگ نمبر ہے، ہماری سمجھ میں نہیں آ رہا ہے
کہ رشتے آنے کے باوجود ہماری والدہ کو ہماری شادی کی کوئی فکر کیوں نہیں ہے۔ ہم

چاہتے ہیں کہ ہماری والدہ کو اپنی ذمہ داری کا احساس ہو اور وہ گھر آئے ہوئے رشتوں کو نہ ٹھکرائیں۔

**جواب:** رات سونے سے قبل 101 بار ”لا الہ الا اللہ العظیم الحکیم لا الہ الا اللہ رب العرش العظیم لا الہ الا اللہ رب السموات والارض ورب العرش الکریم “اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی والدہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں فرائض کی ادائیگی کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس یا نوے روز تک کریں گو کہ شادی کے بعد عورت کی ذمہ داریاں بہت بڑھ جاتی ہیں بہت سی شادی شدہ خواتین کیلئے اپنی مرضی سے اپنا شیڈول مرتب کرنا باآسانی نہیں ہوتا تاہم اگر شوہر مثبت سوچ کا مالک ہو اور اپنی اہلیہ کے والدین کی عزت کرنے والا ہو تو عورت اپنے والدین کی خدمت کیلئے کسی نہ کسی طرح وقت نکال سکتی ہے۔ اپنی والدہ کو یہ یقین دلائیں کہ شادی کے بعد بھی آپ ان کا خیال رکھنے کی بھرپور کوشش کریں گی۔ ان شاء اللہ آپ بہنوں کے اچھی جگہ رشتے طے ہو جائیں گے۔

## ساتویں ماہ پیدا ہونیوالی بیٹی

**سوال:** میری بیٹی ایک سال کی ہے جو ساتویں ماہ پیدا ہو گئی تھی اسکے پھیپھڑے کمزور ہیں، اس کو پیدائشی الرجی اور دمہ ہے، ڈاکٹرز نے اس کیلئے انہیلر تجویز کیا ہے، بیٹی کو ہر ماہ بعد اٹیک ہوتا ہے۔ حد سے زیادہ کمزور ہو گئی ہے جو کچھ کھلاتی ہوں ہضم نہیں ہوتا الٹی کر دیتی ہے یا پھر دست شروع ہو جاتے ہیں۔ طبیعت میں بہت زیادہ چڑچڑا پن ہے، ہر وقت روتی اور ضد کرتی رہتی ہے۔ میں اپنی بچی کی اس تکلیف کی وجہ سے بہت پریشان ہوں کوئی روحانی علاج تجویز کر دیں۔ (نائلہ علی، لاہور)

**جواب:** صبح و شام اول و آخر تین بار درود شریف کے ساتھ اکیس اکیس مرتبہ سورۂ بنی اسرائیل کی آیت 82 میں سے ” وننزل من القران ماھو شفاء ورحمۃ

للمومنین" پڑھ کر بچی پر دم کریں اور دعا کریں۔ یہی آیت ایک سفید کاغذ پر سیاہ روشنی سے لکھ کر تعویذ بنا کر بچی کو پہنا دیں۔ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق تیار کردہ نارنجی شعاعوں کا تیل دن اور رات میں ایک ایک مرتبہ بچی کے سینہ اور پشت پر ہلکے ہاتھ سے مالش کر دیا کریں۔

## بیٹا برے دوستوں کو چھوڑ کر پڑھائی کی طرف راغب ہو جائے

**سوال:** میری دو بیویوں سے پانچ بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ پہلی (مرحومہ) بیوی سے ایک بیٹا ہے جو بہت ہی لائق اور ذہین ہے میٹرک اپنی کلاس میں فرسٹ پوزیشن حاصل کرتا رہا ہے، تین سال پہلے میٹرک میں اپنے سکول میں ٹاپ کیا تھا لیکن ایف ایس سی میں اس طرح نہیں پڑھا جیسا کہ پڑھتا تھا اور سی گریڈ میں پاس ہوا ہے۔ میرا بیٹا نالائق نہیں ہے، کالج میں برے دوستوں کی صحبت کی وجہ سے تعلیم سے لاپروا ہو گیا ہے، میں نے بہت سمجھایا لیکن اس کی سمجھ میں نہیں آرہا۔ دوستوں کے ساتھ فضول گھومنے کا شوقین ہے، میں اپنے بیٹے کے اس رویے سے بہت پریشان ہوں آپ ایسا عمل بتائیں کہ یہ برے دوستوں سے ملنا چھوڑ دے اور پڑھائی کی طرف راغب ہو جائے۔ **(افضال حسین، کراچی)**

**جواب:** رات کو سونے سے پہلے گیارہ مرتبہ اول و آخر درود شریف کے ساتھ سورۃ الجاثیہ کی آیت نمبر 13 "وسخر لکم مافی السموت ومافی الارض جمیعا منه. ان فی ذلك لايت لقوم يتفكرون" پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور بری صحبت سے نجات اور حصول علم کی توفیق ملنے کی دعا کیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک توجہ دھیان اور یقین کے ساتھ جاری رکھیں۔

## انٹرنیٹ پر دوستی کے بعد نکاح اور.......اب

**سوال:** کچھ ماہ قبل میرا نکاح انگلینڈ میں مقیم ایک لڑکے کے ساتھ ہوا ہے۔ ہماری دوستی انٹرنیٹ پر ہوئی تھی، میرے اور اس لڑکے کے خاندان میں سے کوئی بھی اس

رشتے سے خوش نہیں تھا اس کے گھر والے اپنے خاندان میں ہی اس کی شادی چاہتے تھے۔ میرے ماموں اور خالہ بھی میرا رشتہ مانگ رہے تھے، میرے نکاح کی خبر خاندان والوں پر پہاڑ گرنے سے کم نہ تھی۔ نکاح کے بعد کچھ عرصہ تک تو وہ مجھے اپنے پاس بلانے کا بہت کہتے تھے لیکن اب تک یہاں میرے کاغذات نہیں بنے تھے اب جبکہ کاغذات بن کر باہر بھجوائے ہوئے بھی بہت عرصہ ہو چکا ہے تو وہ اس موضوع پر بات ہی نہیں کرتے اور فون پر بات کروں تو ٹال مٹول کرنے لگتے ہیں کبھی کہتے ہیں کہ فلاں فلاں کام کرنے ابھی باقی ہیں، شروع شروع میں تو فون بھی کرتے تھے لیکن اب میں ہی فون کرتی ہوں تو بات ہو جاتی ہے۔ خود سے میں بار بار بلانے کا کہہ بھی نہیں سکتی میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ میرے اس مسئلے کے حل کوئی عمل بتائیں کہ میں ان کے پاس چلی جاؤں۔ **(سعدیہ سہیل، اسلام آباد)**

**جواب:** آپ کا خط پڑھ کر ذہن میں فوری طور پر یہ بات آئی ہے کہ آپ کو مشورہ دوں کہ اسی معاملہ میں بہت سوچ سمجھ کر قدم اٹھائے جائیں۔ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے والدین سے دریافت کریں کہ آپ کو اب کیا کرنا چاہیے اگر آپ کے والدین کوئی ایسی رائے دیں جو فی الوقت آپ کو اپنی مرضی کے مطابق نہ لگ رہی ہو تو اس پر بھی غیر جذباتی انداز میں غور کیجئے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کے والدین کی رائے آپ کے حق میں بہترین ہوگی۔ آپ اپنے اس مسئلے کے حل کیلئے روزانہ توجہ، دھیان اور کامل یقین کے ساتھ ''دو انمول خزانہ'' پڑھیں ان شاء اللہ آپ کا مسئلہ دنوں میں حل ہو جائے گا۔

## بندش، جادو یا پھر قدرتی رکاوٹ

**سوال:** میری آٹھ بیٹیاں اور تین بیٹے ہیں، میں سنتی ہوں کہ لوگ عام طور پر بیٹیوں کے رشتوں کی طرف سے پریشان ہوتے ہیں لیکن میرا مسئلہ بیٹوں کی شادی کا ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ میری سات بیٹیوں کی شادی ہو چکی ہے، میرے اوپر نیچے پانچ بیٹیاں ہوئیں اس کے بعد ایک بیٹا ہوا پھر دو بیٹیاں اس کے بعد دو بیٹے اور آخر میں بیٹی

ہوئی۔ بیٹیاں بڑی ہوتی گئیں اور اٹھارہ انیس یا بیس سال کی عمر میں ان کی شادیاں ہوتی رہیں، چھٹی بیٹی کی شادی کے بعد میں نے اپنے بیٹے کی شادی کا ارادہ کیا، پہلے تو ہمیں ہی اس کیلئے کوئی لڑکی پسند نہ آئی پھر ایک لڑکی بہت پسند آئی لیکن وہ لوگ راضی نہ ہوئے، اس کے بعد تو ایسا ہوگیا ہے کہ جو لڑکی ہمیں پسند آتی ہے وہ لوگ انکار کردیتے ہیں۔ آخر کار ایک جگہ اس بیٹے کا رشتہ طے ہوگیا لیکن انہوں نے تو ایک ماہ بعد خود ہی جواب دے دیا۔ اس دوران میری چھوٹی بیٹی کا رشتہ بھی طے ہوگیا۔ ہم نے بہت کوشش کی کہ بیٹی کی شادی کے موقع پر ہی بیٹے کا ولیمہ بھی ہوجائے لیکن اس کا رشتہ کہیں طے نہ ہوسکا۔ اب میں اپنے دوسرے بیٹے کیلئے لڑکی دیکھ رہی ہوں میری بیٹیاں بھی اس تلاش میں مصروف ہیں لیکن ہمیں ابھی تک کامیابی نہیں ہوئی، پتہ نہیں کیا مسئلہ ہے، کوئی بندش یا جادو ہے یا پھر قدرتی رکاوٹ ہے؟

**جواب:** رات کو ایک نیند لے کر نصف شب کے بعد کسی وقت بیدار ہوجائیں تہجد کے نفل ادا کر کے اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص اور بیس مرتبہ سورۂ فاتحہ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹوں کی شادی میں رکاوٹ دور ہونے اور اچھی جگہ شادی ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔ بیٹوں کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ بھی کردیں اور ہر جمعرات صدقہ لازمی کیا کریں۔

## مجھے میرا حق مل جائے

**سوال:** میری شادی کو 15 سال ہوگئے ہیں اور میری 14 سال کی ایک بیٹی ہے جب سے میری شادی ہوئی ہے میں مسائل کا شکار ہوں۔ شروع کا ایک سال میں سسرال میں رہی اس کے بعد سے آج تک اپنے والدین کے گھر میں ہوں۔ میری منگنی بیرون ملک مقیم خالہ زاد سے ہوئی تھی لیکن منگنی کے چند ماہ بعد میرے شوہر کی بھابھی صاحبہ جو سعودی عرب میں رہتی تھیں بچوں کی تعلیم کے سلسلے میں پاکستان شفٹ ہوگئیں انہوں نے کچھ عرصہ بعد میرے شوہر کو بھی پاکستان میں بزنس کرانے کے

بہانے بلوالیا۔ میرے شوہر ان سے کم عمر تھے بھابھی نے انہیں اپنے تمام بزنس کا مختار بنادیا اس دوران میرے سسرال والے پاکستان آئے اور ایمرجنسی میں شادی کر کے واپس چلے گئے۔ میں بیاہ کر جیٹھانی صاحبہ کے گھر پہنچ گئی۔ میرے حالات شادی کے بعد ایسے تھے کہ جیسے میں نے کبھی سوچا بھی نہ تھا۔ ایک سال میں جو کچھ سنا اور دیکھا اس پر بہت افسوس ہوا۔ میں تو صرف نام کی بیوی تھی ان کے زیادہ تر کام تو جیٹھانی صاحبہ کرتی تھیں۔ میں مسائل سے گھبرا کر والدین کے گھر آگئی، شوہر کی طرف سے کبھی کبھار عید پر بچی کیلئے کپڑے آجاتے تھے، اب پتہ چلا ہے کہ شوہر نے ایک برٹش نیشنل بیوہ سے دوسری شادی کرلی ہے اور وہ انہیں لندن بلانا چاہتی ہے، اب جیٹھانی صاحبہ اور اس خاتون کے درمیان خوب کھینچا تانی لگی ہوئی ہے۔ میرے شوہر کے پاس ذاتی کوئی دولت نہیں ہے، بزنس پر تمام اختیار شوہر کا ہے لیکن تمام بینک اکاؤنٹس بھابھی کے نام ہیں۔ میں اس امید پر صبر کئے بیٹھی تھی کہ شوہر واپس آجائیں گے۔ ان حالات کی وجہ سے میں ڈپریشن کی مریضہ ہوگئی ہوں رات بھر نیند نہیں آتی۔ آپ مجھے کچھ پڑھنے کو بتائیں تاکہ مجھے میرا حق ملے اور میں جسمانی و ذہنی اذیت سے نجات حاصل کرسکوں۔ **(نرگس، ایبٹ آباد)**

**جواب:** عشاء کی نماز وقت پر ادا کر کے وتر رات سونے سے پہلے پڑھیں۔ وتر کے بعد دو نفل ادا کر کے جائے نماز پر بیٹھے ہوئے کچھ دیر تک درود شریف پڑھتی رہیں اس کے بعد چند منٹ تک خاموش بیٹھی رہیں اور اس کے بعد 101 مرتبہ سورۃ مومن کی آیت نمبر 55 ''فاصبر ان وعدہ اللہ ......وسبح بحمد ربك بالعشی والابکار'' اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کی بہتری کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔ وضو بے وضو کثرت سے ''یاعزیز یاسلام'' کا ورد کرتی رہا کریں۔

## اندر ہی اندر اپنے آپ سے لڑتی رہتی ہوں

**سوال:** میری عمر 15 سال ہے، میں میٹرک کی سٹوڈنٹ ہوں۔ میرے والد صاحب کا تقریباً 5 سال پہلے انتقال ہو گیا تھا، میں اس وقت پانچویں جماعت کی طالبہ تھی، والد صاحب کے انتقال کے بعد سے میں ذہنی مشکلات کا شکار ہوں۔ جب کچھ پڑھنے لگتی ہوں تو بعض اوقات ایک لفظ کو بار بار پڑھتی ہوں مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں صحیح نہیں پڑھ پاتی۔ کوئی کام کرتی ہوں تو اس کو بھی بار بار دہراتی ہوں، شروع شروع میں تو ایسا بہت کم ہوتا تھا مگر اب یہ مسئلہ شدت اختیار کر گیا ہے۔ مجھے غصہ بھی بہت زیادہ آتا ہے حالانکہ میں کنٹرول کرنے کی بہت کوشش کرتی ہوں۔ بظاہر تو میں لوگوں کو ایک نارمل زندگی گزارتی نظر آتی ہوں مگر اندر ہی اندر اپنے آپ سے لڑتی رہتی ہوں، میرا پڑھنے یا کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔ مجھے اپنے ابو بہت یاد آتے ہیں مگر یہ بات میں گھر میں کسی کو نہیں بتاتی۔ آپ مجھے اس کیفیت سے نکلنے کا کوئی راستہ بتائیں۔ (رابعہ ارشد۔ ساہیوال)

**جواب:** پیاری بیٹی! اللہ تعالیٰ تمہیں صبر جمیل اور بہت ہمت عطا فرمائے اور اللہ تعالیٰ تمہارے ابو کے درجات بلند فرمائے۔ تمہاری اچھی باتوں سے انہیں بہت خوشی ہوتی ہوگی اب تم ماشاء اللہ میٹرک میں آگئی ہو، گزشتہ برسوں میں ہر سال امتحان میں تمہاری کامیابی پر تمہارے ابو کو بھی خوشی ہوتی ہوگی، تم اپنے ہر امتحان کی تیاری یہ سوچ کر کرو کہ امتحان میں کامیابی کی وجہ سے تمہارے ابو کو خوشی ہوگی۔ اب تم اپنی پڑھائی کا مقصد اپنے ابو کو خوشی فراہم کرنا بنا لو۔ بیٹی! تم نے لکھا ہے کہ تمہیں اپنے ابو بہت یاد آتے ہیں لیکن یہ بات تم گھر میں کسی کو نہیں بتاتی چلو ٹھیک ہے بے شک تم یہ نہ بتاؤ کہ تم اپنے ابو کو کتنا یاد کرتی ہو تا اپنے گھر والوں سے تم اپنے ابو کی باتیں تو روز کر سکتی ہو۔ تم اپنی امی سے اور اپنے بہن بھائیوں سے روزانہ اپنے ابو کی باتیں ضرور کیا کرو۔ روزانہ قرآن پاک آدھا پارہ ایک پارہ یا جتنا تمہارا دل لگے تلاوت کر کے اپنے ابو کو

ایصال ثواب کر دیا کرو۔ اس کے علاوہ اپنی امی سے بات کر کے یہ پروگرام ترتیب دو کہ مہینے میں ایک مقرر دن سب گھر والے مل کر قرآن کی تلاوت اور درود شریف کا ورد کر کے اس کا ایصال ثواب ابو کو کر دیا جائے۔

## بیٹی ہر وقت بیمار اور نڈھال رہتی ہے

سوال: میری بیٹی کی عمر پانچ سال ہے اس کا رنگ بہت پیلا ہے اور آنکھ کا رنگ بھی پیلا زرد ہو گیا ہے، ہاتھ پاؤں اکثر گرم ہوتے ہیں ایسا لگتا ہے کہ پاؤں سے آگ نکل رہی ہو، ہر وقت بیمار اور نڈھال نظر آتی ہے، طبیعت بھی چڑچڑی ہو گئی ہے مٹی اور چونا بہت کھاتی ہے، پیٹ خراب رہتا ہے، پیٹ میں اکثر بل پڑ جاتے ہیں، پیٹ میں جب بھی بل پڑتے ہیں تو دو تین ہفتہ تک روٹی سالن نہیں کھاتی صرف چاول کھاتی ہے جس کی وجہ سے مزید کمزور ہو رہی ہے۔ ڈاکٹری، ہومیو پیتھی اور حکیمی ہر طرح کا علاج کروا چکے ہیں مگر کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ **(شگفتہ، میر پور خاص)**

جواب: طبی علاج کے ساتھ ساتھ مرہم زرد دن اور رات میں ایک ایک مرتبہ پیٹ پر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ زرد شعاعوں میں تیار کردہ پانی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے ایک پیالی پلائیں، صبح و شام ایک گلاس دودھ بھی پلائیں بلکہ دودھ میں برف ملا کر یا فریج میں ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ وظیفہ کے طور پر "اذان اور اسم تحسبتم کا عمل" ہر گھنٹے کے بعد کریں ان شاء اللہ کچھ ہی دنوں میں بچی بالکل صحت مند اور اچھی بھی ہو جائے گی۔

OOdOOO